



SEVERIN BERZ

## Body & Energy Alignment

### Revitalisierung: Körper- und Energieausrichtung

Autor: Dalida Turkovic, Executive Coach und Gründerin des Beijing Mindfulness Center  
[www.beijingmindfulness.com](http://www.beijingmindfulness.com)

Körper- und Energieausrichtung klingt nach einem sehr abstrakten Konzept, bis Sie an den Energietherapiesitzungen von Severin Berz teilnehmen. Severins Arbeit kann nicht in einem Satz erklärt werden. Eine seiner Signature-Sessions - Sound Meditation basiert auf Meditation, da er den Klang mit der Wahrnehmung der Teilnehmer spielen lässt, indem er das Hanginstrument sanft mit den Fingerspitzen streichelt. Ganz am Ende der Sitzung, wenn der Moment der Stille auf die Schnur trifft, sitzt man still und beobachtet.

Er nimmt uns auch mit auf eine Reise durch Bewegung, Fluidität und Flexibilität mit Tandava, dem heiligen Tanz von Shiva, der zu einer alten Tradition des Kashmiri Yoga gehört. Die Anweisungen sind einfach: Beachten Sie, wie Musik fließt, und lassen Sie Ihren Körper sich bewegen, beginnen Sie im Sitzen und stehen Sie dann auf. Als ich es das erste Mal tat, war ich so schüchtern und spähte heimlich, um zu sehen, ob jemand wusste, dass ich meinen Körper als steifes, starres Brett erlebte. Mit jeder Sitzung des Kashmiri Yoga konnte ich tiefer gehen, mehr Spannung loslassen und mich auf mitfühlendere Weise mit meinem Körper verbinden. Um ehrlich zu sein, schaue ich immer noch, aber jedes Mal, wenn ich den Drang dazu verspüre, lächle ich auch und beobachte dann, wie sich der Körper entspannt.

Für diejenigen, die an Severins Einzelsitzungen teilgenommen oder an seinen Exerzitien teilgenommen haben, haben Sie gesehen, wie Severin nachspielte, wie Emotionen den Körper beeinflussen. Kashmiri Yoga half mir, mir bewusster zu werden, wie ich die emotionalen Prozesse blockierte und wie viel Lebensgefühle zu meinem Sein führen.

Am Ende arbeitet Severin wie eine Kirsche auf dem Kuchen mit dem Verstand. Dies sind seine Einzel- und Gruppensitzungen, in denen die Arbeit tiefgreifend versteht, wie unsere Wahrnehmungen Verhaltensstrukturen erzeugen. Wenn wir uns dieser Strukturen bewusst werden, können wir loslassen, loslassen, flexibler werden und mit dem gegenwärtigen Moment verbunden sein, damit wir uns während der Meditation der Schwingung der Geräusche hingeben können, unserem Körper erlauben, sich flüssig zu bewegen und das Bewusstsein dafür zu vertiefen wie mentale Muster unser Verhalten beeinflussen. Und so geht der Kreis aus Klangmeditation, Kashmiri Yoga und Body & Energy Alignment weiter...

### Rückmeldungen der Teilnehmer:

*„Severin hat die Gabe, Menschen zu verwandeln! Die Seminare sind attraktiv, aufschlussreich und auf dem neuesten Stand! Er ist ein globaler Heiler, der Ihr Leben verändern kann“*

**-- Raf Adams, author of *The Suited Monk***

*„Dies ist meine dritte Teilnahme an einem Severin Kashmir Yoga Seminar und jedes Mal war es eine wundervolle Erfahrung! Anfangs war es ein bisschen schwierig, meine Last an der Tür zu lassen und Zugang zu einem globaleren und einheitlicheren Bewusstsein für meinen Körper zu erhalten, aber an einem bestimmten Punkt wurde mein Geist ruhiger und das innere Gespräch beruhigte sich. Meine Bewegungen waren nicht mehr zielgerichtet und mein Körper schwankte nur zum Klang der Musik. Natürlich konnte ich als Anfänger diesen Zustand nicht aufrechterhalten, aber ich habe nur hier und da den Geschmack probiert. Hier trat Severin ein und half meinen Bewegungen, neue Räume und Gleichgewichte in mir zu finden. Was mir noch mehr geholfen hat, war das Gespräch über die Erfahrung und die Erklärung der Philosophie nach dem Üben. Ich fand den Schlüssel zu einem Schloss, neue Perspektiven für spirituelle Praktiken ... Danke an Severin und das Beijing Mindfulness Center!!“*

**---- Nataly**

