

Gesundheit

Gesundheit ist ein **inneres Erleben**, eine **eigenständige Fähigkeit**, welche unabhängig von Krankheit existiert. Aus **Gesundheitserfahrung** entsteht **Lebenswille**. Sie können krank sein und sich dennoch gleichzeitig gesund fühlen.

Die WHO definiert Gesundheit wie folgt:

Die Gesundheit ist der Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen.

Der wichtigste Weg zur Gesundheit ist genießen zu lernen.

Genießen bewirkt biologisch ein Stärken des inneren Glücksystems. Genießen bedeutet Kontakt zum eigenen Körper zu haben ohne Ansprüche irgendeiner Art.

Diese einfachen Fähigkeiten werden heute selten erlernt und gelebt. Stattdessen wird eine Angstmotivation gestärkt.

Wir beginnen in Deutschland damit schon in den Kindergärten und Schulen.

Anstatt Entspannung, Genuss und Kunsterfahrungen in den Stundenplan aufzunehmen, werden diese Fächer zugunsten der kopflastigen Fächer aus dem Stundenplan gelöscht.

Stundenlange sitzende Tätigkeit am Tisch und vor dem Computer, lassen unsere Jugend **versteifen** und ich behaupte:

Dem körperlichen Prozess der Verspannung und Versteifung wird die Seele mit den gleichen Symptomen folgen.

Was wollen wir mit einem Nachwuchs, der seelisch nicht mehr mitschwingen kann????

Der nicht gelernt hat, seine Gefühle in künstlerischen Prozessen auszudrücken und seinen Körper als angenehm zu empfinden?

In einem der reichsten Länder der Welt gibt es Armut an Freude.

Wir müssen es in Kindergarten und Schule bedingungslos in unsere Programme aufnehmen gegen die Angstkultur (du bekommst keinen Arbeitsplatz...) eine Kulturlehre der Entspannung, des Genusses und des künstlerischen Expressionismus aufzunehmen.

All diese Fähigkeiten fördern ein Kohärenzgefühl mit sich und der Gesellschaft. Daraus resultiert ein Gefühl von Zufriedenheit und Glück.

Glückliche Menschen leben gesünder!!!!

P R A X I S CORDULA BEESER

Blumenstr. 37

47998 Krefeld

Tel. 02151 / 44 96 289