



Vegetodynamik:

Über den Körper zum Glück

Unzählig sind die Bücher, die Methoden und Therapien, die den Menschen den Weg zum Glück zeigen wollen. Dabei ist der nach Erfahrung von Margot Esser gar nicht so schwer zu finden: Es geht darum, körperliche Blockaden zu lösen und gestaute Lebensenergie ins Fließen zu bringen.

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Rucksack, der den Rücken nach unten drückt und das Lebensgefühl eintrübt. „Jeder Mensch kommt auf die Welt mit seinem eigenen Rucksack“, weiß Margot Esser aus Erfahrung. Und: „jeder hat seine eigene Lebensgeschichte, die ihre Spuren hinterlässt.“

Auf einem langen Weg des Lernen und Ausprobierens hat die Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, NLP-Expertin, Gestalttherapeutin und dazu noch Unternehmerin nach einer Methode gesucht, andere Menschen darin zu unterstützen, blockierenden Ballast abzuwerfen und dabei die Erkenntnis gewonnen: „Es geht nicht darum, permanent über Probleme zu sprechen, sondern den Menschen zu neuem Urvertrauen zu verhelfen“. Nach ihrer Erfahrung funktioniert das am besten mit einer Körpermethode, die sie „Vegetodynamik“ genannt hat (siehe auch Randspalte): Eine Methode der sanften Berührungen, die den Körper dabei unterstützen, seine Heilkräfte zu aktivieren.

Mehr als 70 Vegeto-Therapeuten hat Margot Esser in den vergangenen Jahren in ihrer Methode ausgebildet und dabei geht es ihr vor allem um eines: die Achtsamkeit der künftigen Therapeuten so zu schulen, dass sie Blockaden des Energieflusses wahrnehmen und diese durch achtsame Körperberührungen auflösen können.

„In unseren Körperzellen sind alle Gefühle und Ereignisse, die sich vom Moment unserer Zeugung bis hin zum heutigen Tag ereignet haben, gespeichert und

begründen damit unsere Verhaltensweisen“, so erklärt Margot Esser die Mechanismen des Körpers. In unserer modernen Welt geht es früh los, die Körperzellen mit blockierenden Erlebnissen zu programmieren. So zum Beispiel in der Schule, in der sich Kinder ihren ursprünglichen Drang, Arme und Beine, Füße und Hände gleichzeitig zu bewegen, abtrainieren müssen. „Der Fluss der Lebensenergie wird immer unterdrückt“, zieht Margot Esser das Fazit. Die Folge: „Im Laufe des Lebens entsteht ein Muskel-, Gewebe- und Eingeweidepanzer, der bis in die Knochen reichen kann.“

Derartige Energiestaus finden sich oft in den Füßen und Beinen und deswegen beginnen die angehenden Vegeto-Therapeuten in ihrer Ausbildung zunächst mit dem „Wunderwerk Beine & Füße“, bevor sie sich dem „Resonanzkörper Brust & Bauch“, dem „Gesicht als Tor jeder Begegnung“ und dem „Rücken als tragende Säule“ zuwenden. Von der Kosmetikerin bis zum Heilpraktiker, vom Unternehmer bis hin zum Banker haben Menschen mit den unterschiedlichsten Vorgeschichten die Segnungen der Vegetodynamik für sich entdeckt. Ein Banker beispielsweise nutzt die Vegetodynamik jeden Freitag Nachmittag dafür, um Stress loszulassen und unbelastet ins Familien-Wochenende zu gehen. Der Heilpraktiker Norbert Parucha aus dem bayerischen Bad Kohlgrub beschreibt die Effekte der Vegetodynamik für sich folgendermaßen: „Ich fühle mich dem Himmel so nah, so leicht und beschwingt, dass mich jetzt nichts mehr aus der Bahn werfen kann.“



Vegetodynamik®
- mehr als eine
Massagemethode

„Vegeto“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: wecken, aufwecken, sinngemäß: „alle Körperzellen zu neuem Leben erwecken“. Wenn die Lebensenergie in unserem Körper ungehemmt fließt, dann fühlen wir uns im wahrsten Sinne des Wortes lebendig. Durch negative Erfahrungen und damit verbundenen Energieblockaden kann im Laufe des Lebens jedoch ein Muskel-, Gewebe- und Eingeweidepanzer entstehen. Die Vegetodynamik vermag die Menschen aus dieser Starre zu holen und die inneren Kraftquellen zu mobilisieren. Bundesweit praktizieren derzeit 67 Vegeto-Therapeuten nach der von Margot Esser entwickelten Methode. Im österreichischen Bad Blumau ist mittlerweile ein Kompetenz-Zentrum in Sachen Vegetodynamik entstanden. Weiter Infos unter

QC06E04



Margot Esser

Die Erfinderin der Vegetodynamik (und zugleich Gründerin der Firma Pharmos Natur) verfügt über umfassendes therapeutisches Wissen: Intensive Erfahrungen mit der Heilpflanze Aloe Vera, eine Ausbildung als Heilpraktikerin, eine sechsjährige Ausbildung in Biodynamischer Psychologie und Körpertherapie nach Wilhelm Reich und Gerda Beyer sowie Ausbildungen in Sachen Reinkarnationstherapie, NLP, Gestalttherapie und systemischer Familienarbeit. All dieses Wissen ist in die Entwicklung der Vegetodynamik-Methode mit eingeflossen.



Das Gewitter am Fluss

Ihrer kleinen Nichte hat Margot Esser die Funktionsweise der Vegetodynamik durch diese Geschichte erklärt: „Stell Dir einen Fluss vor, an dem es wunderbare Orte und Stellen gibt. Eines Tages kommt ein Gewitter und durch die Gewalt der Natur sammeln sich an einigen Stellen Äste und Blätter und das Wasser staut sich auf. Würdest Du nun die großen Äste mit aller Gewalt aus dem Fluss ziehen, käme es wahrscheinlich zu einer großen Welle, die so stark ist, dass sie Dich umwirft und zu einer Überschwemmung führt. Viel besser ist es, wenn Du ganz langsam und vorsichtig die Sachen aus dem Fluss holst, dann hilft das Wasser mehr und mehr dabei mit, den Unrat wegzuspülen.“