

URBAN AWARENESS

Michael André-Korbl



Vorwort

Die Inhalte dieses Buches habe ich in dieser Struktur und Inhalt auf einem Urban Awareness Online Seminar gelernt. Viele Dinge, die dort in den Grundlagen gelehrt wurden, kenne ich aus den Praxis Seminaren von Tom Brown Junior, die ich bei meinem Lehrer Ofer Israeli besucht habe. Dort habe ich einen Teil der Scout Ausbildung durchlaufen und habe vieles aus der Praxis wiedererkannt. Das Seminar passt das Thema Awareness auf unseren städtischen Lebensbereich an und ist dadurch für alle Menschen interessant. Durch das Seminar angeregt, habe ich die Praxis mit den Übungen in mein Training eingebaut und finde, dass es eine wertvolle Bereicherung darstellt, die ich gerne weitergeben möchte. Ich habe dieses Buch in erster Linie für Kampfkünstler geschrieben, um sie für dieses so essentielle Thema zu sensibilisieren und einzuladen, ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Mit diesem Buch versuche ich die Grundlagen für das erweiterte Awareness Training zu vermitteln und in die Übungen dazu einzuführen. Ein Erfolg auf diesem Gebiet hängt, wie fast überall, davon ab, wie regelmäßig und intensiv du diese Übungen durchführst. Das Studium der Awareness setzt auch einen offenen Geist voraus, der es erlaubt, die Theorie und Praxis des Trainings anzunehmen und ernsthaft zu versuchen.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Erfolg und eine spannende Reise durch das Thema Awareness, speziell Urban Awareness.

Michael André-Korbl

Inhalt

Hintergrundinformationen	2
Inhalt.....	3
Vorwort.....	9
Einführung	10
Awareness Theorie	12
Teil 1: Allgemeines	12
Die Verbindung zur Umgebung.....	12
Die innere Haltung.....	13
Die Offenheit.....	13
Die Wachsamkeit	14
Die Zeit	15
Geschwindigkeit reduzieren – Verlangsamen	19
Reglos sein	20
Sorgen mal ausblenden	21
Der Tod als Lehrer.....	21
Stille üben	22
Aufhören zu analysieren.....	23

Die Namensfalle	24
Die Selbstverständlichkeitsfalle	26
Dem Herzen folgen	26
Hemmungen bremsen	27
Erwartungen führen oft zu Enttäuschungen	28
Ins Leben stürzen	29
Teil 2: Die fünf Sinne	30
Das Sehen	34
Das Hören	45
Der Geruchssinn.....	52
Der Geschmacksinn	58
Der Tastsinn	61
Blindübungen	63
Teil 3: Basislinien im städtischen Bereich	64
Primäre Basislinie.....	64
Teil 4: Konzentrische Kreise	87
Vorbemerkung	87
Konzentrische Kreise.....	89
Tabus und Verhaltensregeln	93

Teil 5: Körperradar	112
Vorbemerkung	112
Die Intimzone	114
Schwelle	116
Präsenz	119
Teil 6: Geistige Awareness Werkzeuge	123
Vorbemerkung	123
Schulung der fünf energetischen Sinne	131
Die fünf spirituellen Sinne schulen	134
Praktische Anwendung der Schulung der fünf energetischen und geistigen Sinne	141
Awareness Praxis	144
Teil 1	144
1. Übung – Im Moment leben	144
2. Übung –Verweilen	145
3. Übung – Bild-Awareness	145
4. Übung – Gegenstand neu entdecken	145
5. Übung – Pro und Contra	146
6. Übung – Grenzen verschieben	146

7. Übung – dem Herzen folgen	146
Reflektion	146
Teil 2a – Die fünf Sinne.....	148
1. Sinn – Sehen.....	148
2. Sinn – Hören.....	148
3. Sinn – Schmecken	149
4. Sinn – Riechen.....	150
5. Sinn – Tasten.....	150
6. Übung – Meditation Körperbewusstsein	151
7. Übung – Sinnesmeditation.....	151
Teil 2b – Überprüfungsübungen für die Awareness	155
1. Tag – Sitzplatz	155
2. Tag – Schuhe	155
3. Tag – Haar	155
4. Tag – Schmuck	155
5. Tag – Hände	155
6. Tag – Stimme	155
7. Tag – Gerüche	156
Resümee	156

Teil 2c – Awareness Rope Parcours.....	157
Aufbau.....	157
Stationen:.....	157
Reflektion:.....	157
Teil 3 – Die Basislinien	161
Übung 1.....	161
Übung 2.....	161
Basislinien Protokoll.....	161
Teil 4 – Die konzentrischen Kreise	170
Übung 1 – Revierplan.....	170
Übung 2 – Reviergesetze	170
Übung 3 – Interview.....	170
Übung 4 – Gruppierungen	170
Übung 5 – Der persönliche Raum	171
Übung 6 – Tabus	171
Übung 7 – Alarme	171
Teil 5 – Das Körperadar.....	172
1. Übung – Erkunden der Schwelle.....	172

2. Übung – Erkunden der Intimzone (Innerer Wahrnehmungskreis oder persönlicher Bereich).....	172
3. Übung – Fühlen der negativen Absicht.....	172
4. Übung – Finden einer Person.....	173
5. Übung – Fühlen von Emotionen	173
6. Übung – Präsenz projizieren	174
7. Übung – Hinterhalt spüren	174
Teil 6 – Geistige Awareness Werkzeuge	176
1. Übung – Körperentspannung.....	176
2. Übung – Langformmeditation.....	180
3. Übung – Geistreise.....	188
Anhang.....	193
Das Kühlschrankspiel.....	193
Die Geräusche-Landkarte.....	194
Das Ein-Minuten-Spiel.....	194
Wer ist der Chef?	195
Faules Ei.....	196
Die Awareness-Klammer	197
Nachwort.....	198

Beschreibung:

- Format: DIN A5
- Seitenzahl: 198
- Bindung: Metallspiralbindung
- Preis: 26,00 € (inkl. Versandkosten)
- PDF Alternative: 20,00 € (hochauflösend und druckfähig)

Zu beziehen nur bei:

Michael André-Korbl
Am Herrengarten 3
79224 Umkirch
mak@pia-andre.com

Wie bestelle ich mein Buch?

- 26.- € überweisen auf folgendes Konto:
Michael Andre-Korbl
KtoNr: 0367096855
BLZ: 500 105 17
ING DiBa Frankfurt
SWIFT-BIC: INGDDEFF
IBAN: DE45500105170367096855
- eine Mail an mak@pia-andre.com schreiben mit Name und vollständiger Anschrift und dem Betreff "Buchbestellung"
- alternativ mit den Informationen ein Fax senden oder eine Postkarte schreiben

Sobald das Geld eingegangen ist, verschicken wir das Buch.



Urban Awareness ist ein Training zur Aktivierung unserer Wahrnehmung, speziell auf unseren Lebensraum in der Stadt und in bebautem Gelände ausgerichtet.

Grundlagen dieses Trainings kommen aus den Lehren von Stalking Wolf, des Großvaters von Tom Brown Jr, der seinen Enkel als Apache Scout ausbildete. Tom Brown Jr führte sein 1978 die Tom Brown Jr's Trackers School in Waretown, NJ, USA. Er verstarb am 16. August 2024, im Alter von 74.

Gemäß Toms letztem Willen wurde die Tracker-Schule seinem Sohn River Brown anvertraut. River, in diesen alten Traditionen aufgewachsen, ist seit seiner frühen Jugend ein fester Bestandteil der Schule. Als Lehrer, Fährtenleser und Hüter der Erde der nächsten Generation führt er nun die Vision und das Vermächtnis seines Vaters fort.

Michael André-Korbl

ist Kampfkünstler – Tänzer – Diplompädagoge und Diplomsportlehrer. Er lehrt und forscht seit 1973 als Kampfkünstler in den verschiedensten Richtungen. Schwerpunkt in der Kampfkunst ist Ninjutsu (seit 1983 – Bujinkan Ninpo Taijutsu seit 1988). Seit 2004 trainiert er regelmäßig in Japan zur Fortbildung im Bujinkan Hombu Dojo und den privaten Dojo der dortigen Lehrer. Seine Graduierung ist Daishihan (15. DAN Bujinkan Ninpo Taijutsu). Weiterhin übt er regelmäßig Philippine Martial Art seit 1985 und die russische Kampfkunst Sys-tema seit 2004.

Dieses Buch wurde mit den Erfahrungen aus dem Kampfkunsttraining und besuchten Seminaren von Schülern von Tom Brown Jr verfasst, mit der Absicht, die Bedeutung der Awareness für den heutigen Alltag und den auftretenden Gefahrensituation aufzuzeigen.