

Durch Bein klopfen, Knie und Fuß begreifen zu mehr Stabilität

Ich lege den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und streiche, massiere und begreife meinen rechten Fuß. Wo spüre ich Muskeln, wo Knochen und Sehnen. Nun Fuß und Gelenk schütteln. Zum Schluss beide Hände um das Fußgelenk legen und es einen Moment in meinen Händen halten. Nun das Bein wieder zurück auf den Boden stellen, aufrechte Haltung einnehmen und nachspüren. Nun Unterschenkel ausklopfen, nur so stark wie es mir angenehm ist. Als Nächstes streiche und massiere ich mein rechtes Knie. Hier kann ich meine Augen schließen, um im doppelten Sinne zu begreifen, wie mein Knie beschaffen ist. Wo spüre ich Knochen, Sehnen und Muskeln. Nun umschließe ich mein Knie und halte es einen Moment zwischen meinen Händen. Wie viel Raum verspüre ich zwischen meinen Händen

Rechten Oberschenkel ausklopfen, nur so fest wie es mir angenehm ist. Bei Krampfadern besser streichen als klopfen. Ganzes Bein und Fuß nachspüren und Unterschied zu links wahrnehmen. Dann linkes Bein gleich behandeln.



Wirkung

Körper:

Beine Füße, Knie- und Fußgelenke werden belebt und deutlich spürbar. Stauungen und Festhaltungen lösen sich. Ein guter Bodenkontakt entsteht.

Seele:

Stabilität, Sicherheit, Ruhe und Sammlung entstehen

Atem:

Fließt ruhiger. Atembewegung breitet sich im Becken und Bauch aus, Atemschwingung in den

Schwingen um die senkrechte Achse

Ich stehe gut und meine beiden Füße sind mit dem Boden gut verankert. Meine Beine sind etwas mehr als hüftbreit auseinander und meine Knie nicht durch gestreckt. Nun schwinge ich mit beiden Armen abwechselnd nach rechts und nach links um meinen Rumpf herum. Ich drehe dabei die Schultern und den Oberkörper um die Achse der Wirbelsäule. Wegen meinen Problemen mit der Halswirbelsäule nehme ich den Kopf nicht mit in die Drehung, sondern fixiere vorne mit meinen Augen einen Punkt. Das gibt mir Stabilität. Das Becken bleibt mit oder ohne Kopfdrehung nach vorne gerichtet. Ich achte darauf, dass meine Arme locker hängen und sich wie leichte Seile um meinen Körper herum schwingen. Jedes Mal am Ende der Drehung lege ich die Arme und Hände an den Körper und die Beingelenke beugen sich. Ein leichtes Wippen entsteht. Die Bewegung kann auch noch größer werden. Nun drehe ich mein Becken und mein entsprechendes Bein mit zu der Seite, zu der ich schwinge. Die Ferse hebt dabei vom Boden ab. Ich achte darauf, dass ich mich stets gut auf meinem Standbein niederlasse.

Nach einiger Zeit lasse ich die Bewegung wieder kleiner werden und bleibe mit beiden Fersen am Boden. Mein Blick richtet sich nach vorne. Ich lasse die Bewegung ausklingen und die Arme langsam ausschwingen.



Wirkungen

Körper

Durch das Schwingen um meine senkrechte Achse lockern sich meine Schultern, Arme und Hände, Hals und Kopf werden ebenfalls gelockert und belebt. Meine Wirbelsäule und mein Brustkorb werden beweglicher. Brustkorb und Flanken fühlen sich weiter und elastischer an. Das Zwerchfell wird aktiviert und schwingt freier. Der Stand wird fester und mein Kreislauf wird angeregt. Ich fühle mich beweglicher.

Seele:

Leichtigkeit, Beschwingtheit und Übersicht entstehen, es gibt mir Gelassenheit und Freiheit. Die Übung macht mir immer Freude.

Atem:

Wird angeregt, fließt freier und lebendiger. Atembewegung breitet sich im ganzen Rumpf, vor allem in den Flanken aus, ich spüre Atemschwingung in den Extremitäten.

Durch das ab- und aufrollen meiner Wirbelsäule zur Wohlspannung

Ich stehe in Beckenbreite mit dem Gewicht vorwiegend auf den Fußballen und lockeren Knien. Nun lasse ich langsam meinen Kopf Richtung Brustbein sinken und rolle Kopf und Halswirbelsäule Wirbel für Wirbel ab. Ich begleite mein Abrollen mit meiner Sammlung und lasse den Kopf hängen. Ich nehme meinen Rücken wahr, stelle fest, wo ich ihn deutlich spüre und wo ich mir meines Rückens weniger bewusst bin. Wenn verspannte oder schmerzende Stellen sich bemerkbar machen, halte ich mich einen Moment bei ihnen auf, oder ich rolle Hals- Brust- und Lendenwirbel einfach weiter ab. Mein Atem fließt in seinem eigenen Mass. Meine Arme, Schultern und Kopf lasse ich locker hängen. Schließlich komme ich unten an, nur jeweils soweit, wie ich mich beugen kann. Wichtig ist, dass ich meinen ganzen Rücken vom Kreuzbein aus hängen lasse. Meine Arme baumeln oder ich verschränke sie. Dadurch wird der Rücken lang gezogen. Meine Arme kann ich nun auch ein bis zwei Mal schräg nach vorne dehnen. Beim Armdehnen kann sich der Atem rhythmisch einstellen, so dass beim Dehnen der Einatem kommt und beim Lösen der Ausatem geht. Wenn ich genug habe, richte ich mich genauso langsam wieder auf. Ich spüre so gut es geht beim Aufrichten jeden Wirbel. Als letztes richte ich meinen Kopf auf. Nun bleibe ich stehen und spüre die Veränderungen in meinen Rücken. Habe ich etwas Neues erfahren. Fühlt sich mein Rücken geschmeidig an, breiter, wo und wie spüre ich meine Atembewegung. Haben sich schwächere und stärkere Rückenpartien ausgeglichen? Wie spüre ich meine Aufrichtung?



Wirkung

Körper:

Rücken, Schulter, Arme, Hals und Kopf werden gelöst und belebt. Der Rücken fühlt sich meist breiter, größer und leichter an. Nacken und Kopf fühlen sich freier an. Die Bandscheiben werden entlastet, besser durchblutet und können regenerieren. Die Wirbelsäule wird geschmeidiger, die aufrechte Haltung fällt leichter.

Seele:

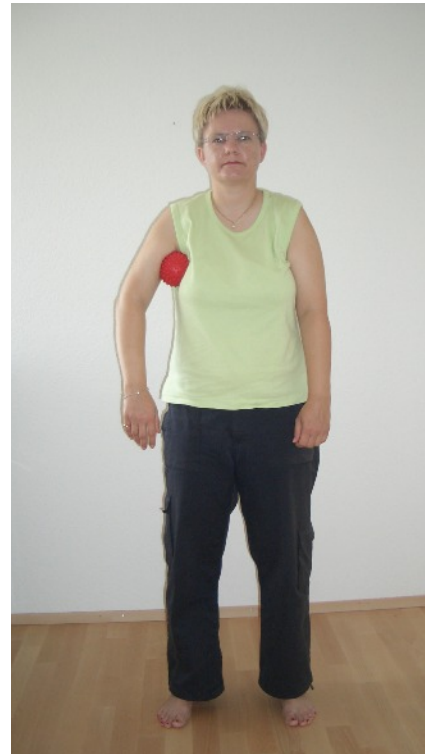
Erleichterung, Rückhalt, Flexibilität und Wachheit entstehen

Atem:

Fließt freier und lebendiger. Atembewegung breitet sich im ganzen Rücken und im Becken aus, Atemschwingung in den Beinen, Füßen, Armen, Händen und im Kopf.

Mit Aktivball unter Arme, Achselhöhle links rechts

Ich klemme den Aktivball unter meine rechte Achselhöhle. Platziere ihn so unter meinem Arm, dass er nicht einschlüft. Zuerst mit Druck verweilen und den Atem laufen lassen. Es kann auch trotz Anspannung mit Aktivball, Lösung wahrgenommen werden. Anschliessend mit Druck und Lösung arbeiten im Atemrhythmus. Im Einatem Druck auf den Ball geben und im Ausatem wieder lösen. Aktivball ablegen und Seiten vergleichen. Dann Aktivball unter linke Achselhöhle platzieren.



Wirkung

Körper:

Lösung der Schultermuskulatur, löst Spannungen, Arme fühlen sich leichter an und hängen nicht mehr so eng am Rumpf an. Der Brustkorb und die Achselhöhlen werden lebendiger.

Seele:

Erhellung, Leichtigkeit, Sensibilität, Gelassenheit, Grösse und Weite entstehen.

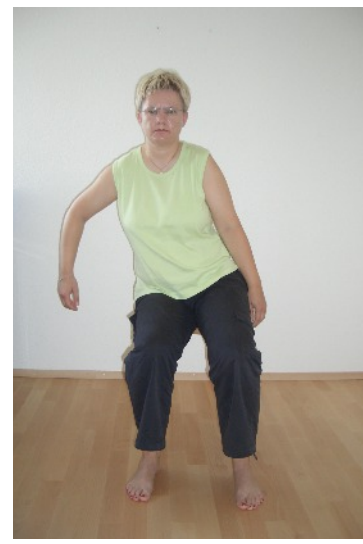
Atem:

Regt an. Atem fließt freier. Atembewegung breitet sich in den Brust- und Schulterbereich aus.

Ellbogen und Flanke dehnen

Stehend oder sitzend. Meine Arme hängen locker. Ich dehne meinen linken Ellbogen und damit gleichzeitig die Flanke seitlich in den Raum. Ich achte darauf, dass ich den Ellbogen und die Schulter nicht anhebe, Unterarm und Hand hängen locker. Ich verlagere sitzend mein Gewicht auf die rechte Hüfte, stehend auf den rechten Fuß. Dann löse ich die Dehnung wieder und schwinde in die Ausgangshaltung zurück. Dann spüre ich einen Moment nach und vergleiche die Seiten. Anschließend übe ich in gleicher Weise auf der anderen Seite und zum Schluss beide Seiten abwechselnd.

Sobald ich mit dem Bewegungsablauf vertraut bin, nehme ich wahr, wie sich mein Atemrhythmus darauf einstellt. Bei rhythmischem und nicht zu langsamem Üben sowie zugelassenem Atem wird der Einatem kommen, während ich Ellbogen und Flanke zur Seite dehne. Der Ausatem wird am besten stimmlos über „huh“ über den Mund gehen, während ich Zurückschwinde. Nun kann eine kurze Atempause entstehen, bevor ich den Ablauf wiederhole.



Wirkung

Körper:

Flanken und Arme werden belebt. Raum, Weite und Volumen werden in der Rumpfmittle spürbar. Die Durchlässigkeit vom Rumpf über die Schultern in die Arme und Hände wird verbessert, die Arme und Hände hängen lockerer.

Seele:

Gleichgewicht, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entstehen.

Atem:

Fließt freier und lebendiger. Atembewegung breitet sich in den Flanken, im Oberbauch und im mittleren Rücken aus. Der zentrierende horizontale Ausatem und eine deutlichere Atempause entstehen.

Zu mehr Selbstsicherheit durch sitzend die Arme seitlich hängen lassen und mit einem kräftigen „ho“ tönen aufstehen

Ich nehme eine aufrechte Sitzhaltung ein. Lasse meine Augen geöffnet. Nun hebe ich meine Arme locker nach oben und lasse sie dreimal hinunter- und wieder hinauf schwingen. Beim Hinunterschwingen der Arme atme ich aus und beim Hinaufschwingen ein. Beim letzten Hinaufschwingen der Arme hebe ich die Füße vom Boden ab und töne beim nächsten Hinunterschwingen kurz und laut „ho“. Gleichzeitig stehe ich auf direktem Weg meine Füße in den Boden stampfend auf. Ich achte darauf, dass meine Fuß-, Knie- und Hüftgelenke beim Aufstehen nicht blockieren, sondern die kraftvolle Bewegung abfedern. Anschließend setze ich mich wieder und wiederhole diesen Ablauf mehrmals.

Der Atem stellt sich rhythmisch auf die Bewegung ein. Wenn ich die Übung beende, spüre ich zuerst im Stehen und dann im Sitzen nach.



Wirkung

Körper:

Die Füße stehen fest und flächig am Boden. Die Beine fühlen sich kräftig an. Der Stand ist stabil. Muskelspannung und Haltung drücken Präsenz aus.

Seele:

Heiterkeit, Selbstbewusstsein, Direktheit, Bestimmtheit und Wachheit entstehen.

Atem:

Der Atem wird lebendiger und kraftvoller. Atembewegung breitet sich im ganzen Rumpf aus, Atemschwingung in den Armen, Händen, Beinen, Füßen, im Hals und Kopf.