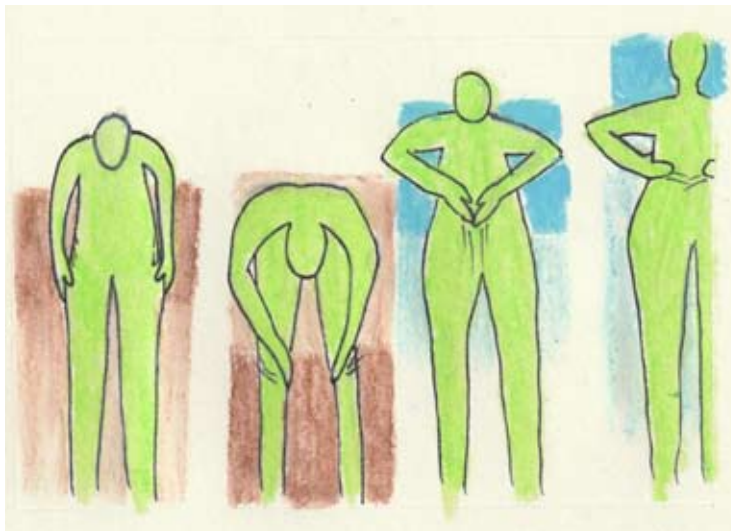


Roemmelscher Fernunterricht

Fröhlich-bewegte Nebenwirkungen auf eigene Gefahr

Tag 22

Beckenstreichungen



Stell dich an einen dir angenehmen Ort. Die Beine sind parallel ausgerichtet. Stell dir vor, **dein Kopf sei ein Luftballon**, der Richtung Himmel schweben möchte. Deine Wirbelsäule baumelt wie eine Schnur am Ballon. Die einzelnen Wirbel kannst du dir als Perlen vorstellen, die an der Schnur aufgefädelt sind. **Lass den Ballon mitsamt Perlenschnur zur Musik deines Atems schweben und schaukeln.**

Lege nun deine Hände an deinen unteren Rücken. **Kannst du mit deinem Atem deinen Händen begegnen?** Streiche nun mit deinen Händen vom Rücken über den Po zu deinen Oberschenkeln und lass deinen Ausatem mitfliessen dabei. Den Einatem kannst du begleiten, indem du mit den Händen von der Innenseite der Oberschenkel über die Leisten Richtung Bauch streichst. Vom Bauch her geht es dann seitlich über die Rippen wieder Richtung Rücken. Es entstehen also kreisende Streichungen: **hinten erdwärts, vorne himmelwärts.** Oder anders gesagt: im Ausatem erdest du dich über die Rückseite, im Einatem öffnest du deine Vorderseite.

Werde nun grosszügiger in diesen Streichungen und lass deine Wirbelsäule mitgehen. **Der Scheitel darf dabei mittauchen** und auch wieder himmelwärts schweben. Lass deinen Atem rund und gross werden dabei und beobachte: **So wie deine Hände deinem Körper begegnen, kann dein Körper auch deinen Händen begegnen.**

Tag23

Brustbeinschwelgen



Stell dich an einen gemütlichen Ort. Vielleicht willst du dein Becken ein wenig schaukeln und lächeln lassen, um anzukommen. Leg dann die eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf gleicher Höhe an deinen Rücken und **spüre, wie dein Atem den Raum zwischen deinen Händen belebt**. Lass den Atem deine ganze Wirbelsäule hochklettern und lass den Kopf federleicht auf dem obersten Wirbel balancieren.

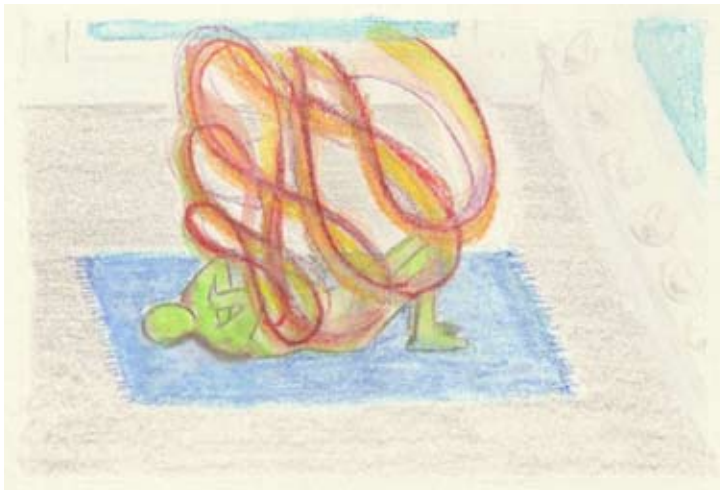
Lege nun eine Hand auf deine Herzgegend und nimm deine innere Bewegtheit wahr. **Lass deine Hand butterweich an dein Brustbein schmiegen**. Vielleicht kann die Hand deine Atembewegung irgendwie unterstützen oder inspirieren?

Schiebe nun mit der angeschmiegtten Handfläche, die Haut und das Bindegewebe über deiner Herzgegend ganz leicht in verschiedene Richtungen. In welche Richtung schiebt es sich leicht und wo braucht es eine sanfte Extraeinladung?

Lade nun das **Brustbein** ein, sich ebenfalls von der angeschmiegtten Hand in Bewegung bringen zu lassen. Vielleicht lässt es sich **schaukeln und schwenken**. Vielleicht kannst du es auch einladen, sich Richtung Wirbelsäule sinken zu lassen oder Richtung Himmel zu schweben. Erlaube, dass **die Wirbelsäule mitschwelgen** darf und dass Nacken und Unterkiefer sich lösen dabei. **Dein Atem tanzt die Melodie dazu**.

Tag 24

Schulter-8er



Leg dich an einem ruhigen Ort auf den Boden - in **Rücklage mit aufgestellten Beinen**. Vielleicht will sich dein Rücken einen Moment lang in die Matte räkeln oder vielleicht will dein Becken in ein sanftes Schaukeln kommen. Vielleicht willst du auch einfach nur warten, **bis sich ein Gefühl von “angekommen sein” einstellt. Hat das etwas mit deinem Atem zu tun?** Beobachte, wie sich deine Schultern mehr und mehr tragen lassen können vom Boden.

Falte deine Arme nun in den Ellbogen, so dass deine **Unterarme** senkrecht zum Boden ausgerichtet sind, während deine Oberarme sich noch immer vom Boden tragen lassen. Lass deine Finger fein vor sich hin kralen und die Hände aus deinen losen Handgelenken heraus **schwenken und wedeln, als ob sie Wasserpflanzen wären**. Was wissen deine Schultern, von diesem Wassertanz? Können sie ganz gelassen zuschauen?

Lass deine Schultern schwer am Boden liegen, während du nun deine Arme so übereinander schiebst, dass die rechte Hand in der linken Ellbeuge liegt und die linke Hand in der rechten Ellbeuge. **Lass nun deine Ellbogen liegende Achten an die Decke zeichnen** und erlaube, dass damit dein Schultergürtel sanft hin und her geschaukelt wird. Variere die Grösse und Lage dieser Acht, spiele mit dem Rhythmus und der Form. Erlaube dem Nacken weich zu werden. **Atme, lächle und wiege dich geschmeidig.**

Tag 25

Decke bemalen



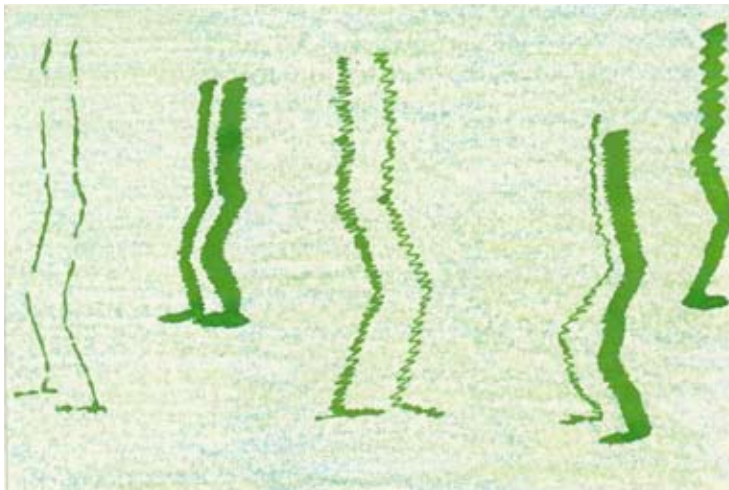
Setz dich auf einen Stuhl mit möglichst gerader Sitzfläche und mach als erstes einen **kleinen Spaziergang auf deinen Sitzbeinhöckern**. Du kannst nach vorne zur Stuhlkante tippeln und auch wieder nach hinten Richtung Lehne. Du kannst aber auch den einen Sitzbeinhöcker an Ort lassen und mit dem andern ein Punktmuster auf den Stuhl zu tüpfeln. Erlaube, dass der Atem dabei fließen kann und die Wirbelsäule mitsamt Kopf irgendwie mit dabei sein darf.

Lass dann deine Sitzbeine zur Ruhe kommen und schenke deine Aufmerksamkeit deinem Scheitel. Stell dir vor, **du balanciert auf deinem Scheitelpunkt einen Bleistift**. Lass nun deinen Nacken so lang werden, dass der imaginäre Bleistift einen Punkt an die Decke malen kann. Darf dein Atem sich in deiner ganzen Länge zwischen Sitzbeinhöckern und Scheitelpunkt ausbreiten? Oder kannst du ihn sogar einladen, sich von deinem **Fussabdruck am Boden bis hoch zur Bleistiftspitze** auszuweiten?

Beginne nun kleine Zeichnungen an die Decke zu malen: Linien, Kreise oder auch irgendwelche Kribbelkrabbelkurven. Der Nacken bleibt dabei seeehr lang und der Bleistift leicht. Die Schultern und der Unterkiefer können sich während deinen Deckenmalereien mit den Füßen solidarisieren und Richtung Erdmittelpunkt lauschen. **Dein Atem fließt - und spannt dich auf zwischen Himmel und Erde.**

Tag26

Federgewichten



Stell dich mit **parallel ausgerichteten Beinen schulterbreit** hin und beginne mit einem **leichten, luftigen Aufundabfedern**. Versichere dich, dass deine Knie beim Tiefgehen in dieselbe Richtung schauen wie deine Füße und dein Becken aufgerichtet bleibt - der untere Rücken also lang.

Verschiebe dein Gewicht während diesem Federn nun abwechslungsweise mal auf den rechten, mal auf den linken Fuss. **Lass die Wirbelsäule dabei senkrecht im Lot**. Spüre den Moment, in dem du soviel Gewicht auf dem einen Fuss hast, dass sich der andere beinahe von selbst ein wenig vom Boden löst. Du brauchst das nicht zu forcieren - lass es einfach geschehen. Nimm in diesem Hinundher auch wahr, dass du immer wieder über den Mittelpunkt federst, an dem sich deine beiden Füße das Gewicht teilen - also 50%-50%.

Nimm irgendwann mit deinem freigespielten Bein einen kleinen Schritt vorwärts und **federe nun dein Gewicht zwischen dem vorderen und dem hinteren Fuss** von 0 auf 100% und von 100 auf 0. Dazwischen den 50-50-Moment nicht verpassen. Auch hier bleibt die Wirbelsäule im Lot, der Rücken lang, die Beine parallel. Nimm irgendwann einen nächsten Schritt - und einen nächsten - und einen nächsten... Federe dich elastisch in den Tag hinein. **Dein Atem schwingt singend mit: HaHaHaHaHaa...**

Tag27

Fusstempel



Schaff dir ein bisschen Platz, damit die Beine frei schwingen dürfen... Stell dich als erstes parallel hin - das Becken ist aufgerichtet, der untere Rücken lang. Der Kopf balanciert über den weiten Schultern. **Der Atem unterstützt deine Länge.**

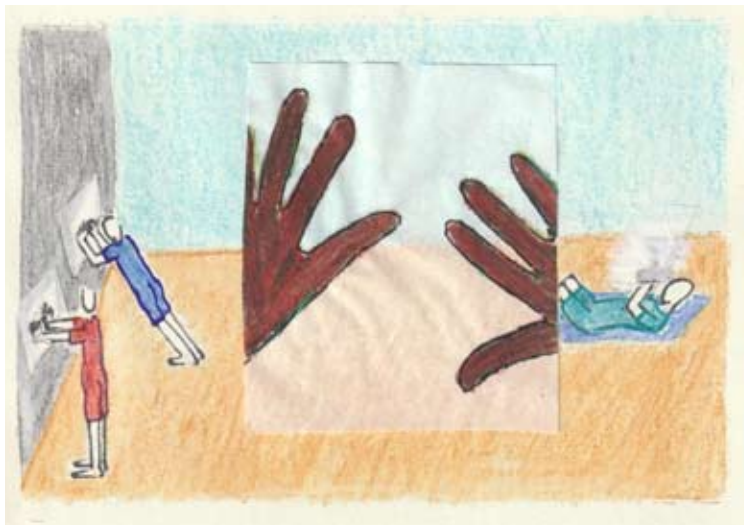
Verschiebe nun dein Gewicht auf ein Bein und lote aus, wieviel Freiraum das unbelastete Bein hat. Du kannst dein **Spielbein** also einfach **lose und luftig** vor und zurück oder auch seitlich **schwingen** lassen, während dich dein **Standbein kraftvoll in die Länge schiebt**. Dein Rücken bleibt dabei lang, der Unterkiefer gelöst. Kann dein Atem weiterfließen, während du ab und zu einen "fliegenden" Beinwechsel machst?

Als nächstes faltest du dein Standbein ein wenig und lässt deinen Spielbeinfluss nach vorne, zur Seite und nach hinten tippen - so als ob du mit deinem Fussballen den Boden stempeln möchtest: **vorne, seitlich, hinten und wieder parallel ankommen - Beinwechsel** - und wieder vorne, seitlich, hinten und parallel ankommen. Dein Gewicht bleibt während dem Tippeln auf dem Standbein!

Lass die feste Form irgendwann los und lass deine Füße entscheiden, wohin sie tippen wollen. **Vielleicht verzierst du deinen Wohnzimmerboden mit bunten Blumenstempeln?** Lass den frischen Duft aufsteigen und die Arme darin mitschweben...

Tag28

Kraft und Saft im A4-Format



Kraft und Saft mit einem Blatt Papier. Am besten trainierst du heute barfuss, damit du guten Halt am Boden hast!

Such dir eine freie Wand und **leg dir ein A4-Blatt auf Schulterhöhe an die Wand.** Schieb es mit beiden Handflächen an die Wand und versuche, es noch flacher zu drücken, als es eh schon ist. **Spürst du, wie deine Körpermitte aktiviert wird dabei?** Was verändert sich, wenn du das Blatt gleichzeitig auch in die Breite schiebst? Oder diagonal verlängerst? Oder nur auf einem Bein stehst? Und immer schön flach drücken!

Nun drückst du das Blatt **abwechslungsweise nur mit der rechten oder nur mit der linken Hand** in die Wand. Stell deine Füße dabei soweit von der Wand weg, dass du in ein Liegestützegefühl kommst. **Brems dich einhändig gaaanz laaangsam zur Wand hin ab.** Das Abstossen kann dann schwungvoll sein - mit fliegendem Handwechsel!

Leg dich als nächstes auf den Rücken. Lege das Blatt auf deine Handflächen und schiebe es in Richtung Decke. Stell dir vor, es wäre ein richtig schweres Holzbrett. Schiebe und drehe es in verschiedene Richtungen. Der Kopf darf sich dabei auch anheben. Kannst du das Blatt auch seitlich fassen und dich damit auf den Bauch drehen, ohne dass deine Ellbogen den Boden berühren? Und wieder zurück auf den Rücken?

Experimentiere, werde erfinderisch - und atme dabei möglichst fließend weiter...