

# Roemmelscher Fernunterricht

# Fröhlich-bewegte Nebenwirkungen auf eigene Gefahr



Heute **verkuppeln wir Links und Rechts** mit einer kleinen Ein-Ball-Jonglage. Dafür kannst du ein Blatt Papier zu einem Ball zusammenkrugeln. Wenn du ihn mit Wasser befeuchtest, wird er ein wenig schwerer und handlicher. Das ist ganz praktisch.

Als erstes **wecken wir unsere Hände auf**: Lass den Ball senkrecht von einer Hand in die andere fallen und beobachte dabei, wie du den Ball von der oberen Hand ganz entspannt loslassen kannst, ohne sie wirklich zu öffnen. **Der Ball tropft sozusagen von selbst aus deiner Hand, weil du sie entspannst.** Kann dein Unterkiefer mittropfen? Als nächstes beobachtest du deine Auffanghand. Wie spürt sie dem Ball entgegen, der gleich fallengelassen wird? **Wie reagiert dein Atem auf dieses Spiel?**

Mit den wachen und voneinander-wissenden Händen kannst du nun **den Ball hin und herspielen zwischen links und rechts und auch zwischen Handteller und Handrücken.** Zuerst klein und fein vor deinem Körper und irgendwann auch räumlich grosszügiger und mutiger. **Federe dabei mit deinem ganzen Körpergewicht mit** und stell dir beim Auffangen vor, deine Hände würden **ein rohes Ei** empfangen - also gaaaanz weich und sanft und damit auch möglichst unhörbar auffangen. Jonglier dich nun fröhlich in alle Richtungen und **lass deinen Atem mitfliegen und mitschwingen.** Vielleicht lässt du dich dabei von deiner Lieblingsmusik begleiten?



Heute **wieder mal ganz faul liegen...** Plazier dich auf einer Matte (o.ä.) in Rücklage - mit parallel aufgestellten Beinen, die Fersen so nahe bei den Sitzbeinhöckern, dass die Schwerkraft möglichst vertikal durch Ober- und Unterschenkel wirken kann.

Gib deinem Rücken Zeit, anzukommen und plazier deine Arme so, dass sich die Schulterblätter möglichst gemütlich ablegen können. Der Atem darf kommen und gehen wie er will, der Unterkiefer ist entspannt, d.h. zwischen der unteren und der oberen Zahnreihe hast du ein wenig Platz. **Schenk dir Zeit, einfach zu sein!**

Nimm nun **dein rechtes Knie in beide Hände und schaukele es ein wenig zu dir hin**, also brustwärts. Beobachte, wie dabei **dein unterer Rücken lang wird**. Lass den Nacken lang und lose mitschaukeln. Vielleicht will der Kopf ein wenig zur Seite rollen? Wechsle ab und zu das Bein und **beobachte, wie dein Atem auf dieses Schaukeln reagiert**.

Als nächstes kannst du nun **das linke Bein dem Boden nach in die Länge schieben**, während du das rechte Bein sanft zu dir hin schaukelst. Du kannst auch deinen linken Arm einladen, zusammen mit dem Bein lang zu werden. **Räkle dich mal linksseitig, mal rechtsseitig** in die Länge und weich in den Raum hinaus. Stell dir vor, du seist eine **Wasserpflanze, die sich gemütlich vom Wasser bewellen und umkräuseln lässt...**

Tag31

## Hüftgelenke erforschen



Illustration: Vroni Gubler

Wir starten wie gestern: In Rücklage - mit parallel aufgestellten Beinen. **Nimm dir Zeit anzukommen, den Atem zu spüren und dich vom Boden tragen zu lassen.**

Wenn du bereit bist, lässt du **beide Knie zu dir hinfallen** und legst deine Hände so auf deine Knie, dass du sie **gemütlich zu dir hinschaukeln** kannst. Erlaube deinem Rücken lang zu werden dabei und beobachte, wie in deinen Hüftgelenken ein Gefühl von Tiefe entsteht. **Lass deinen Atem in die Tiefe und Weite deines Beckens strömen.** Wie gefällt das deinem Unterkiefer? Und deinem Nacken?

Während du deine gefalteten Beine zu dir hinschaukelst, kannst du nun eine kleine **Forschungsreise in deinen Hüftgelenken** machen. Lade sie ein, sich ganz gemächlich zu öffnen und zu schliessen. Unterwegs findest du vielleicht weiche und kuschelige Stellen oder vielleicht auch "chnörzelige" und holperige Winkel. **Nimm dir Zeit, an den angenehmen wie auch an den bedürftigeren Orten zu verweilen. Lass auch deinen Unterkiefer teilhaben an der Reise!** Kiefer- und Hüftgelenk spannen meistens zusammen - und manchmal helfen Grimassen, um die Hüftgelenke noch geschmeidiger werden zu lassen. **Schliesse die Reise ab, in dem du die wieder geschlossenen Beine ganz leicht hin und her schaukelst.** Lass zu, dass sich darüber eine seitliche Wellenbewegung der Wirbelsäule entlang schlängelt. **Darf der Atem mitwellen?**



Illustration: Vroni Gubler

Wir starten wieder in Rücklage - mit parallel aufgestellten Beinen. **Lass dich vom Boden tragen.** Vielleicht willst du dein Becken ein wenig hinundher schaukeln lassen oder deine Knie wie gestern zu dir hinschaukeln, damit der Rücken lang werden kann.

Wenn du bereit bist, lässt du nun abwechselungsweise **das rechte oder das linke Knie zu dir hinfallen und stellst es wieder zurück auf den Boden.** Das Abstellen kannst du dabei ebenfalls wie ein Fallenlassen gestalten. **Also richtig schlampig** - es darf gerne ein bisschen tönen: **Ploff!**

Als nächstes kannst du dein Bein nicht nur zurückploffen lassen, sondern **es gleich auch noch in die Länge flutschen lassen.** Also: Falten, **ploff-flutschen.** Und dann wieder zurück in den Fall und wieder abstellen. Beinwechsel. **Falt-ploffflutsch-Falt** und abstellen. Das Ploffflutschen geht dem Boden entlang. Wie gesagt: Richtig schlampig!

Als Erweiterung kannst du nun **nach dem Ploffflutschen noch ein Fliegenlassen** anhängen: Das lange Bein würde eigentlich noch länger flutschen wollen, weil das aber nicht geht, sucht es sich den Weg Richtung Decke - in seiner ganzen Länge! Also: **Falt-p-f-laaangundhoch.** Denselben Weg zurück: **Laangundtief-Falt-und-abstellen.** **Dein Atem hilft dir, das "pflaangundhoch" richtig schön seifenflutschig werden zu lassen!** Und: je länger du dir dein Bein vorstellst, desto leichter fliegt es zur Decke!



Illustration: Vroni Gubler

Stell dich parallel und mit langem Rücken an einen dir angenehmen Ort. Nimm wahr, wie dein Gewicht vom Boden getragen wird. **Lass die Schwerkraft durch deinen Körper hindurch wirken und spür gleichzeitig die Stützkraft, die dir der Boden entgegenbringt.** Lass dich von dieser Stützkraft Richtung Himmel schieben. Vielleicht stellst du dir auf deinem Kopf eine Krone vor, die deine Länge noch unterstützt?

**Stell dir nun vor, du trägst einen langen Umhang,** der vorne über deinem Brustbein von einer leichten Spange zusammengehalten wird. Lass den schützenden Stoff in deiner Vorstellung weich über deine weiten Schultern, deine Arme und deinen Rücken hinunterfliessen. Vielleicht will sich dein Rücken ein wenig in den Umhang kuscheln oder deine Arme den Freiraum darunter auskosten? **Erlaube deinem Atem dich und den ganzen Raum unter deinem Mantel auszufüllen.** Werde weit und breit, werde stolz und füllig. **Lass trotzdem deinen Atem fließen!** Du kannst diese federleichte Weite und Fülle behalten, auch wenn du den Ausatem wieder gehen lässt.

**Räkle dich in deine gewonnene Grösse** und vertraue darauf, dass sie dir bleibt, auch wenn du dich jetzt durch den Raum bewegst. Sitzt die Krone eigentlich noch auf dem Kopf? Und wie fühlt es sich an, wenn du in diesem durchsichtigen "Zaubermantel" in den Tag schreitest?



Illustration: Vroni Gubler

Blingbling - Flipperkasten! Wir haben eine **wunderbar spannende Landschaft in unserem Innenraum** - mit Hügeln und Höhlen, mit Durchgängen und Hindernissen, mit Flussläufen und Sprungbrettern, mit Rutschflächen und Auffangnetzen....

Schaff dir ein bisschen Platz, um deine Innenwelt tanzen zu lassen und leg dir eine fröhliche Musik bereit. **Spüre und aktiviere als erstes deine Fussgewölbe**, indem du versuchst, mit deinen Fusssohlen einen kleinen Schnippsel o.ä. vom Boden aufzuheben. Achtung: Nicht die Zehen krallen - die Fussgewölbe sind gemeint!

Wenn deine Fussgewölbe wach sind, kannst du dir vorstellen, du hättest **in deinen Fusssohlen kleine Aufziehfedern, mit denen du eine Flipperkugel deine Beine hoch schnellen lassen kannst**. Tsssgg - mal links, tsssgg - mal rechts. Bringst du die Kugel bis zum Becken hoch? Kannst du sie im Becken **kreisen** lassen und sie aus dem Schwung heraus bis zur Schulter **katapultieren**? Lass sie **weiterrollen** - in den Arm hinaus, wieder zurück zur andern Schulter, lass sie zwischen den Rippen **hinundherflippen** und die Wirbelsäule **hinunterklickern**. Vielleicht will sie auch zwischen den Organen **hindurchflutschen** oder auf dem Zwerchfell **Trampolin springen**. Komm in einen fröhlichen Flipperkastentanz und **lass die Kugel ab und zu durch deinen Scheitel Richtung Himmel springen**. Deine Füße spielen dir jederzeit wieder neue Kugeln zu...

## Kraft und Saft mit einem Stück Schnur



**Nimm dir ein armlanges Stück Schnur** o.ä. und schwing es zunächst **wie ein Lasso** durch den Raum **oder auch kreuz und quer**, so als ob du damit die Luft zerteilen möchtest. Wechsle dabei regelmässig die Hand - vielleicht findest du in deinen **Luftschnittmustern** auch fliegende Übergänge von links nach rechts. **Lass den Atem mitfliegen**. Oder darf er sogar laut werden? **Ssssa oder fffa oder pphha** - was immer dich unterstützt dabei... **Erlaube deinem Zwerchfell mit jedem Laut hochzuhüpfen**.

Als erstes hältst du die Schnur nun hinter dir mit beiden Händen so, dass du dich **daraufsetzen kannst wie auf einen Schwebesessel**. Du kannst dich dabei auch leicht aufundabfedern oder hinundherpendeln lassen, sozusagen als Ablenkung, weil das schwebende Sitzen mit der Zeit ja ganz schön in die Beine geht. Versichere dich, dass die Knie dabei in dieselbe Richtung wie die Füße schauen! **Bleib eine Weile sitzen...**

Als nächstes kannst du die Schnur so vor dir schweben lassen, dass du abwechslungsweise **mal den linken oder den rechten Fuss in die Schnur hineinschieben kannst**. Stell dir vor, der Fuss ist ein Pferd, das losrennen will und gleichzeitig über zwei Zügel zurückgehalten wird. **Spanne über deinen Atem nun einen inneren Kraftkreis auf**: Von der Schnur über deine Arme zum Schultergürtel und auch bis in den Rücken. **Kannst du dabei in den unteren Rücken und bis zum Standfuss hinunteratmen?**