

Roemmelscher Fernunterricht

Fröhlich-bewegte Nebenwirkungen auf eigene Gefahr

Tag 36

Yin-Yang-Streichungen



Stell dich an einen dir angenehmen Ort, die Beine parallel ausgerichtet. **Beginne mit einer kleinen Beckenstreichung:** Deine Hände streichen den unteren Rücken lang Richtung Knie und die Innenseite der Beine wieder hoch über die Leiste zum Bauch. Also **hinten erdend und vorne aufsteigend und "öffnend"**. Wenn du magst, kannst du den Kreislauf der Streichung bis zu den Füßen hinunter und bis über den Scheitel hinauf verlängern (wie am Tag22). Lass so die Energie während zwei, drei Längsstreichungen kreisen und **lande dann mit deinen Händen bei deinem Herz**.

Deine rechte Hand streicht nun vom Herz her über dein linkes Schlüsselbein und deiner linken Arminnenseite entlang fingerwärts, über die Fingerkuppen zum Handrücken und von dort über die Aussenseite deines Arms zur Schulter und zum Herz zurück. Handwechsel: Die linke Hand streicht über die Innenseite des rechten Arms bis hin zu den Fingerspitzen. Über die Fingerkuppen und über die Aussenseite wieder zurück zur Schulter und zum Herz. **Lass deine Energie so in diesem horizontalen Kreislauf fließen: Innenseite fingerwärts, Aussenseite schulterwärts.**

Du kannst nun **den Längs- und den Querkreislauf ineinanderflechten**, sodass deine Energie zwischen oben und unten, links und rechts und hinten und vorne fließen kann. **Lass deinen Atem weich und weit in diese kreisenden Streichungen miteinfädeln...**

Tag37

Blasebalg



Nimm dir zu Beginn einen Moment lang Zeit, deine untersten Rippen zu erkunden.

Vom unteren Ende deines Brustbeins geht es in diagonalem Schwung zur Taille - vielleicht spüren deine tastenden Finger an deiner linken und rechten Seite die Enden der "fliegenden" 11. und 12. Rippen. Von den Seiten her geht die tastende Reise dann weiter Richtung Wirbelsäule - wobei du die Rippen unter der Rückenmuskulatur wahrscheinlich nicht mehr klar ertasten kannst.

An diesem Ring der untersten Rippen ist dein Zwerchfell aufgespannt - eine kuppelförmige Muskelplatte, die so ähnlich wie ein Blasebalg funktioniert.

Stell dir nun vor, deine Ellbogen sind die Griffe dieses Blasebalges, die dem Zwerchfell helfen, sich zu spannen und wieder zu lösen. Wenn sich deine Oberarme also zur Seite in den Raum hinaus öffnen, kann Luft zwischen den Rippen einströmen und wenn du die Ellbogen wieder zu den Rippen hin schließt, strömt Luft aus der Düse in den Raum hinaus. Die Düse kann dein ganz leicht geöffneter Mund sein oder vielleicht willst du dir auch vorstellen, dass die Luft über eine kleine Öffnung am Scheitel Richtung Himmel aufsteigt. Sei neugierig, wie fein und dosiert du den Ausatem gehen lassen kannst. Wahrscheinlich hast du mehr Ausatem als du denkst? Gib deinen Ellbogen Zeit, sich selbst zu entscheiden, wann sie sich wieder öffnen möchten, um Platz zu schaffen für den nächsten Atemzug. Die haben ihr ganz natürliches Zeitgefühl dafür...

Tag38

Sitzbeine



Illustration: Vroni Gubler

Setz dich auf einen Stuhl mit möglichst gerader Sitzfläche. Falls er ein wenig gepolstert ist, ist das fein. Du kannst auch einfach einen Pollover o.ä. auf die Sitzfläche legen. Nimm dir Zeit anzukommen und deinen Atem zu beobachten. **Kannst du deinen Atem bis zum Beckenboden fließen lassen?** Oder erreicht er sogar deine Beine und Füße?

Schiebe nun deine rechte Hand unter deinen rechten Sitzbeinhöcker. Gib Hand und Sitzbeinhöcker Zeit, sich aneinander zu gewöhnen. Wie spüren die Finger den knöchernen Höcker, wie fühlen sich die weicheren Gewebestrukturen rund um das Sitzbein an und wie kann sich das Sitzbein in die lauschenden Finger hinein schaukeln und tasten? **Lass einen kleinen Dialog zwischen Fingern und Sitzbein entstehen. Der Atem darf dabei mitlauschen.** Nimm dir Zeit.

Wenn du du bereit bist, ziehst du die Hand dann sorgfältig unter deiner Beckenhälfte hervor und spürst nach. **Was hat sich verändert?** Wie spürst du dein Becken, deinen Unterkiefer, deine Verbindung in die Beine und den Kontakt zum Boden?

Behandle ausgleichend deine linke Seite. Fühlt sie sich gleich an? Nimm dir auch Zeit, nachzuspüren, wie sich diese “Behandlung” auf dein Stehen und Gehen auswirkt.

Tag 39

Öffnen und Schliessen



Illustration: Vroni Gubler

Stell dich an einen dir angenehmen Ort und nimm über die Fusssohlen Kontakt auf mit dem Boden. Die Knie sind durchlässig, der untere Rücken lang. **Wie fühlst du dich getragen und unterstützt?** Lass die Sitzbeinhöcker sanft hinundherpendeln und erlaube, dass darüber eine Schaukelbewegung im Becken entsteht, die sich weiter die Wirbelsäule hochwellt. Der Kopf kann dabei wie eine Seerose auf dem Wasser mittanzen, der Scheitel zum Himmel gerichtet - dem Licht entgegen. **Lass deinen Atem weich und weit aus dem Becken hochwellen!**

Verschieb nun dein Gewicht so auf ein Bein, dass du mit dem freigespielten Bein nach weichen Ein- und Ausdrehungen suchen kannst. Das Knie kann also abwechslungsweise mal nach innen, mal nach aussen schauen. Fühlst du die Rotationsbewegung tief in deinen Hüftgelenken? **Lass deinen Unterkiefer weich werden** dabei, das hilft, um auch in den Hüftgelenken Freiraum zu gewinnen. Lass den Fuss auf der Spielbeinseite ganz lose mitgehen in diese Bewegung des Öffnens und Schliessens.

Nun kannst du **deine Schultern einladen**, sich zusammen mit dem Bein ein- und auch wieder auszurollen. Dabei kannst du experimentieren mit gleichzeitigem oder überkreuztem Ein- und Ausrollen. **Deine Mittelachse bleibt dabei lang Richtung Himmel gerichtet.** Öffne, schliesse, rolle, welle, Beine, Arme... **Darf der Atem mitfliessen?**

Tag40

Doppelachter



Leg dich in Rücklage mit aufgestellten Beinen auf eine Matte o.ä. - die Fersen so nahe bei den Sitzbeinhöckern, dass die Beine möglichst mühelos stehen können. Erlaube deinem Atem, sich auszubreiten, während du dich mehr und mehr vom Boden tragen lässt. **Gib der Schwerkraft Zeit, ihre Arbeit zu tun...**

Beginne dann, **mit deinen Sitzbeinhöckern weiche Achterschlaufen rund um deine Fersenbeine zu zeichnen**. Lade dabei deine Knie ein, möglichst Richtung Decke gerichtet zu bleiben, damit du mit deiner Zeichnung eine tiefe Lösung in deinen Hüftgelenken bewirkst. **Dein Unterkiefer ist dabei gelöst, der Atem darf kommen und gehen, wie er will**. Nimm dir Zeit...

Lass die schaukelnde Bewegung irgendwann ausklingen und spür nach. Hat sich dein Kontakt mit dem Boden verändert? Oder dein Atem? Oder vielleicht sogar deine Stimmung?

Leg dann deine rechte Hand in die linke Armbeuge und die linke Hand in die rechte Armbeuge und **zeichne mit den Ellbogen eine liegende Acht an die Decke**. Lass den Atem wieder mitschwingen. **Sobald sich dein Schultergürtel weich und rund geschwungen hat, kannst du die Becken-8er-Bewegung wieder mit dazu nehmen**. Lass deine Wirbelsäule ganz weich und geschmeidig werden. **Hmmmm....**

Tag 41

Bauchstern



Such dir zwei kleine, flache Steine oder nimm zwei Münzen oder Knöpfe o.ä. ...

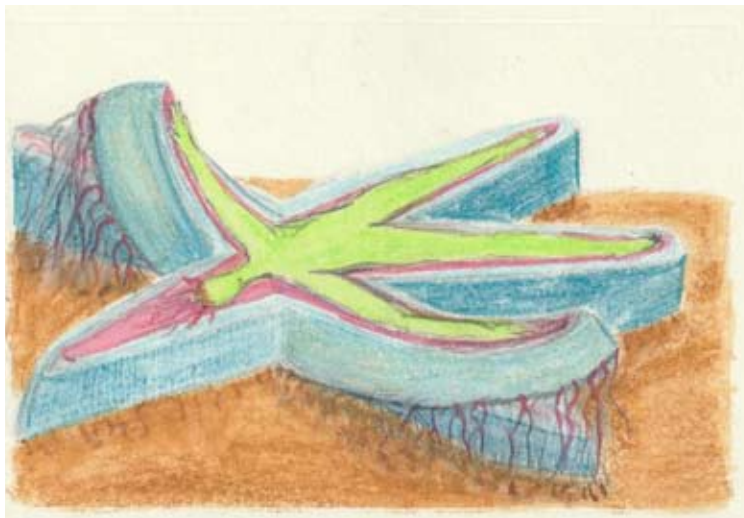
Leg dich in **Rücklage** auf den Boden. Die Beine können dabei lang oder aufgestellt sein - frag deinen Rücken, was ihm besser gefällt. **Erlaube deinem Bauchnabel sich zusammen mit dem Ausatem Richtung Wirbelsäule sinken zu lassen.** Darf dabei im unteren Rücken und im Nacken Länge entstehen?

Lege nun **je einen Stein etwa eine Hand breit links und rechts neben deinen Bauchnabel.** Bemerkest du, wie sich im Ausatem die beiden Steine ein ganz kleines bisschen zueinander hin bewegen? Lass diese Annäherungsbewegung nun grösser werden, indem du dir vorstellst, dass die beiden Steine während deinem Ausatem ganz zum Bauchnabel hinstreben und wieder zurückgleiten, während du einatmest. **Spüre diesem Zueinander und Wegvoneinander ein paar Atemzüge lang nach.**

Als nächstes legst die Steine in deiner **Längsachse** eine Hand breit über und unter den Bauchnabel. Lass die beiden Steine wieder zum Bauchnabel hingleiten und wieder zurück. Weiter geht es mit den **Diagonallinien.** Als Finale kannst du dir acht (reale oder vorgestellte) Steine rund um den Bauchnabel legen und diese gleichzeitig zum Bauchnabel hingleiten und wieder auseinanderstreben lassen - **wie ein Stern, der sich zusammen mit dem Ausatem zentriert und mit dem Einatem wieder ausdehnt...**

Tag42

Seestern



Leg dich auf den Boden - flach ausgebreitet wie ein Seestern. Vielleicht willst du dir ein Polster unter die Knie legen, damit sich dein Rücken leichter Richtung Boden sinken lassen kann. **Stell dir nun vor, dass dein ganzer Körper sich über kleine, feine Würzelchen mit dem Boden verbindet.** Lass dich ein auf das Gefühl der Erdung.

Gib deine Aufmerksamkeit nun auf deinen rechten Arm und **stell dir vor, dass er sich in seiner gaaanzen Lääänge Richtung Decke anhebt.** Am einfachsten ist das, wenn du dir vorstellst, dass er einen grossen Bogen über die Wand Richtung Decke malt. **Du hast also zwei "Ideen" in deinem Arm** - zum einen will er sich nach unten verwurzeln und zum anderen will er nach oben schweben. Wenn diese beiden Ideen nun mit der gleichen Kraft deinen Arm füllen, bemerkst du wahrscheinlich, wie sich dein Muskeltonus verändert. Vielleicht wir dein Arm lang oder gross oder weit oder lebendig?

Lass deinen Atem fließen, während der Arm erfüllt ist von diesem Doppelbild - und lass das Bild (und den Arm) irgendwann los. Geh mit dem linken Arm weiter, später mit den Beinen und danach auch mit dem Kopf, der als Verlängerung der Wirbelsäule ja auch eines der Seesternbeine ist... Als nächstes kannst du nun immer **zwei Seesternbeine gleichzeitig in deine Aufmerksamkeit nehmen** - nur Arme, nur Beine, nur rechts, nur links, diagonal oder sogar alle fünf? **Spiele mit der Idee - und atme!**