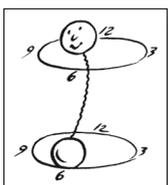
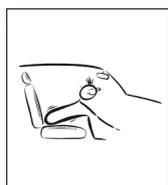
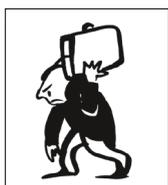
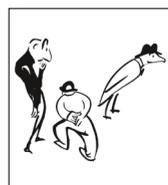
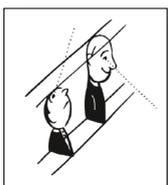
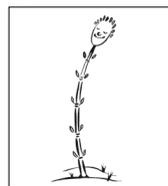
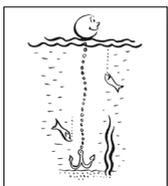
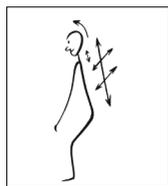
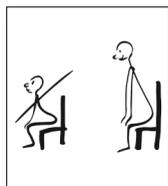
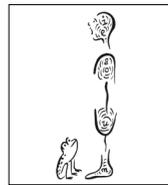
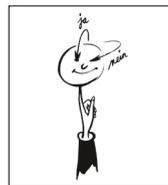
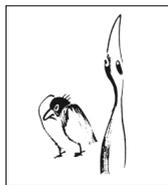
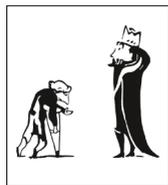


Der aufrechte Mensch 30 Übungen für eine gelöste Körperhaltung



Springbrunnen-Ball

1

Stellen Sie sich vor,
Ihr Kopf ist ein Ball,

der auf einer
Springbrunnen-Fontäne
balanciert wird.



Der Akrobat

2

Stellen Sie sich vor,
Sie balancieren auf einem Stab,
der vom Mittelpunkt der Erde
bis unter Ihre Füße reicht.

Spüren Sie Ihre Füße
als balancierende Kontaktpunkte
und beobachten Sie,
wie Ihre Balance
sich ständig verlagert.



Die Kunst des Sitzens

3

Experimentieren Sie im freien Sitzen ohne Lehne mit folgenden drei Sitzhaltungen und deren Auswirkungen auf Ihren gesamten Körper:

1
Gedrückt oder niedergeschlagen zu sitzen bzw. sich hängen zu lassen (Gewicht hinter den Sitzbeinen),

2
sich von oben her aufzurichten, indem Sie den vorderen Brustkorb nach oben ziehen,

3
sich vom Becken her optimal zu unterstützen (Gewicht auf den Sitzbeinhöckern, Haltung gerade), sodass Ihr Oberkörper bequem darauf balancieren kann.

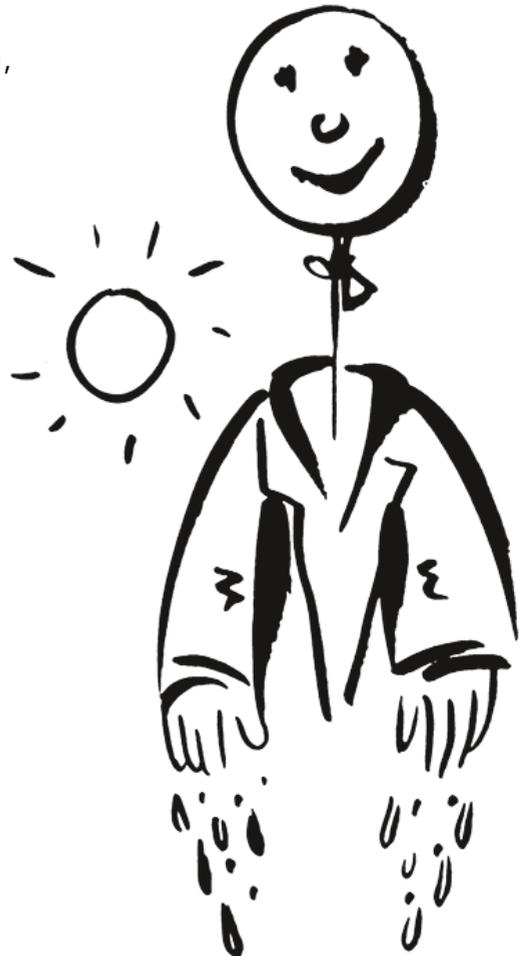


Luftballon und Lodenmantel

4

Stellen Sie sich vor,
Ihr Kopf ist ein Luftballon,
der sich in einer lauen Brise wiegt
und sanft nach oben zum Himmel schwebt.

Dabei hängen Ihre beiden Schultern
und Arme tropfend,
wie die eines durchnässten,
schweren Lodenmantels,
zu den Seiten nach unten.



Die entspannte Schulter

5

Führen Sie ein paar Mal eine Hand zu Ihrem Kopf und achten Sie auf die dazugehörige Schulter. Experimentieren Sie dabei mit folgenden zwei Möglichkeiten:

- die Schulter Richtung Ohr anzuziehen, sodass Sie im Schultergürtel auf dieser Seite eng werden,
- Ihre Schulter dabei locker zu lassen (bzw. sie nach außen und unten fallen zu lassen), sodass Sie im Schultergürtel weit bleiben.

Spielen Sie mit diesen beiden Möglichkeiten auch im Zusammenhang mit typischen Bewegungen des Essens und Trinkens.



Springbrunnen-Mensch

6

Spüren Sie im Stehen für einen Moment Ihren ganzen Körper und Ihren Atem.

Stellen Sie sich dann vor, Sie sind ein Springbrunnen:

In Ihrem Inneren strömt es nach oben entlang der Beininnenseiten und von der Wirbelsäule bis hoch zum Scheitelpunkt Ihres Kopfes.

Dann fällt das Wasser so wie Ihre Schultern und Arme nach außen und unten.



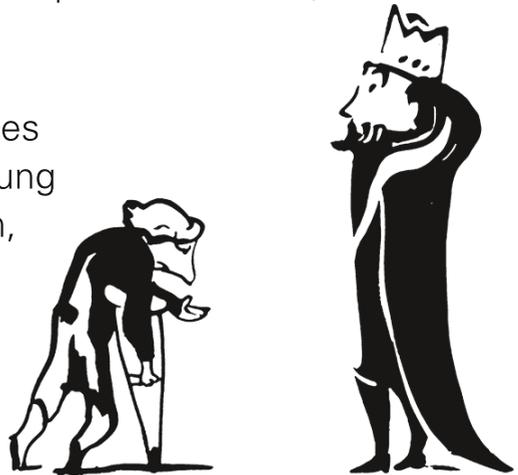
Bettler und König

7

Machen Sie sich einmal bewusst ein kleines bisschen kleiner, als Sie sind. So dass Sie leicht geknickt sind und sich auch so fühlen. Sie mögen dies empfinden wie die Haltung eines Bettlers oder einer Bettlerin.

Dann richten Sie sich innerlich auf zu Ihrer vollen, natürlichen Größe. Lassen Sie Ihren Kopf voller anmutigem Stolz über den Schultern schweben und begegnen Sie der Welt als König oder Königin.

Wechseln Sie des öfteren während des Tages bewusst zwischen diesen beiden Haltungen. Und beobachten Sie kleine körperliche Details, die Ihnen dabei auffallen. Beobachten Sie auch, wenn Sie während des Tages unwillkürlich von einer Haltung in die andere überwechseln, wann dies geschieht und wie der Wechsel vonstatten geht?



Becken-Schaukel

8

Beginnen Sie auf dem Rücken liegend mit aufgestellten Beinen Ihr Becken im Zeitlupen-Tempo in Richtung Hohlkreuz zu rollen, also mit den Sitzbeinen nach hinten, und dann in die Gegenrichtung, mit den Sitzbeinen nach vorne, hin und her.

Finden Sie nun – das braucht etwas Gefühl – die langsamste mögliche Bewegungsqualität, bei der dieses kontinuierliche Rollen gerade noch nicht zum Stocken kommt und Sie weder die Bauchmuskeln anspannen, noch mit den Fußsohlen aktiv schieben oder ziehen.

Bleiben Sie dann kurze Zeit mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden liegen, bevor Sie zur Belohnung im Gehen Ihren neu gewonnenen subtilen Hüftschwung genießen.

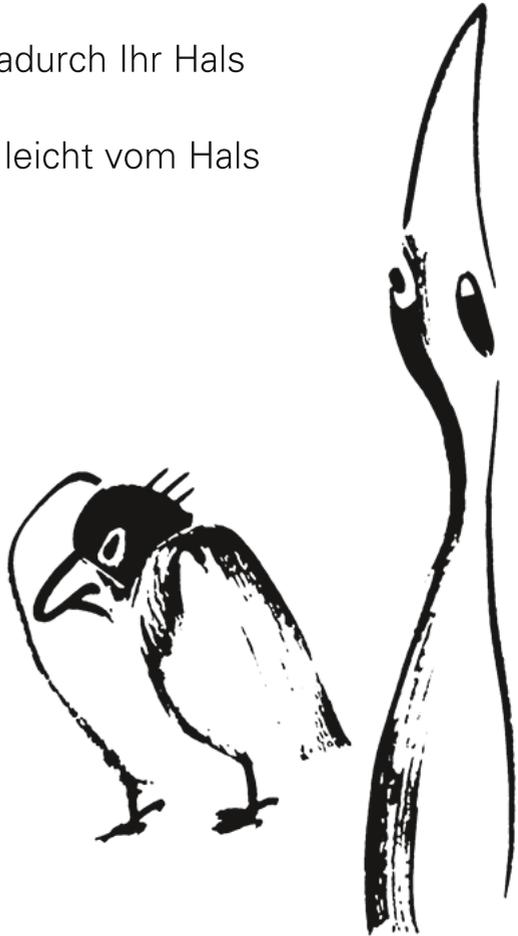


Die trällernde Nachtigall

9

Stellen Sie sich vor,
Sie würden aus vollem Halse
ein freudvolles Lied singen.

Spüren Sie, wie sich dadurch Ihr Hals
aufrichtet
und Ihr Kopf sich ganz leicht vom Hals
abheben möchte.



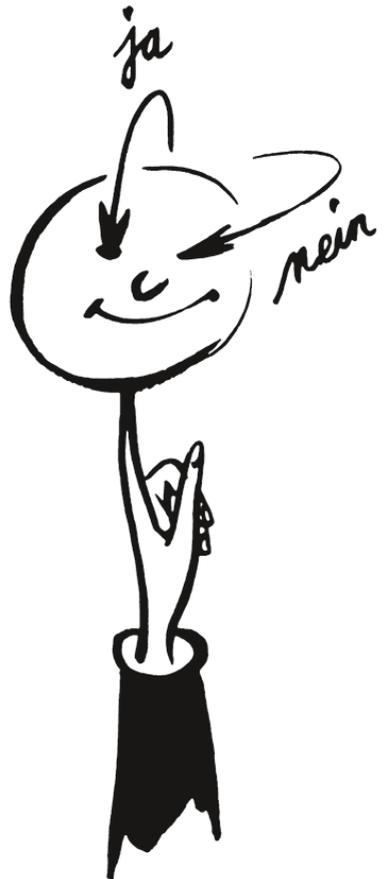
Das magische Gelenk

10

Stellen Sie sich Ihren Kopf als einen Ball vor, der oben auf Ihrem Atlas, dem obersten Halswirbel, balanciert.

Wenn Sie eine winzig kleine Ja-Nickbewegung geschehen lassen, können Sie vielleicht die Bewegung zwischen Kopf und Atlas verspüren und wo dieses Gelenk genau liegt.

Beobachten Sie dann Ihr Kopfgelenk bei einer leichten Nein-Drehbewegung. Wie weit kann Ihr Hals diese kleine Gelenkbewegung zulassen, ohne sich selbst mitzudrehen?



Pflanzenkräfte

11

Stehen Sie gut auf beiden Beinen
und spüren Sie Ihren ganzen Körper
und Ihren Atem.

Stellen Sie sich vor,
Sie sind ein Baum oder
eine andere aufstrebende
Pflanze.

Ihre Wurzeln reichen
unterhalb der Fußsohlen
tief in den Boden.

Und Ihr Kopf und Hals
strebt sanft nach oben
dem Licht entgegen.



Zeitlupen-Tango

12

Nehmen Sie sich am besten ein paar entspannende Minuten Zeit, um im Sitzen oder Stehen mit folgenden Zeitlupenbewegungen genießerisch zu spielen:

- Drehen Sie Ihren Kopf ganz leicht nach rechts und links. Geht es leichter nach einer Seite? Wie weit können Sie dabei schauen, ohne sich im Geringsten anzustrengen?
- Drehen Sie Ihren Kopf in eine Richtung und schauen Sie mit den Augen dabei in die andere Richtung.
- Drehen Sie den Schultergürtel nach rechts und links und den Kopf dabei in die entgegengesetzte Richtung.
- Drehen Sie Schultern und Augen jeweils in dieselbe Richtung, den Kopf in die entgegengesetzte.
- Probieren Sie danach wieder die ursprüngliche Drehbewegung aus (vielleicht geht diese jetzt leichter).



Der geschmeidige Rücken

13

Wechseln Sie im freien Sitzen auf einem Stuhl mehrmals zwischen einem Katzenbuckel (mit Blick zum Bauch) und der Haltung eines krähenden Hahns (also mit Hohlkreuz und Blick nach oben). Lassen Sie die Bewegung so langsam – und trotzdem fließend – wie möglich sein und spüren Sie dabei die Beteiligung der einzelnen Bereiche Ihres Rückens.

Erforschen Sie, wie sich die Beteiligung der einzelnen Rückenbereiche bei dieser Bewegung ändert:

- Wenn Sie dabei beide Unterarme parallel und senkrecht vor dem Körper halten, so als ob Sie in einem Buch lesen,
- wenn beide Hände auf der Stirn liegen,
- wenn Sie die Hände hinter Kopf oder Nacken verschränken,
- und schließlich, wenn Sie in der letzten Variation Ihren Oberkörper so weit, wie es bequem möglich ist, nach rechts bzw. links verdrehen.

Wo findet die jeweilige Bewegung in Ihrem Rücken besonders deutlich statt?

Mehr in der Lendengegend?

Oder oben im Nacken?

Irgendwo in der Mitte?



Wackel-Dackel

14

Kennen Sie jene Spielzeug-Hündchen im Heckfenster eines Autos, deren Kopf auf die kleinsten Erschütterungen mit einer schwingenden Wackelbewegung reagiert?

Wäre nicht schlecht, wenn unser Kopfgelenk im Alltag ab und zu eine Spur jener lockeren Gelöstheit hätte.

Versuchen Sie es doch einmal:
Aufrecht und gelöst stehend
beugen Sie ein paar Mal ganz leicht ihre Knie.
Lassen Sie diese Bewegung
in einen lässig-federnden Rhythmus übergehen
und gestatten Sie Ihrem Kopf
mit einer leichten Nick-Bewegung
passiv auf diese Schwingungen zu reagieren.

Nun gehen Sie mit übertrieben federnden
Knien durch den Raum und lassen
auch hier Ihren Kopf gelöst auf und
ab nickend auf die Federung
der Beine reagieren.

Jetzt ist die nächste Treppe dran:
Hier brauchen Sie gar nicht
extra mit den Knien zu federn,
um von nun an beim Abwärtsgehen
den Kopf ganz leicht
schwingen zu lassen.



Der gestimmte Körper

15

Stehen Sie gut auf beiden Beinen und beginnen Sie leise brummend Ihre Fußsohlen zu spüren.

Spüren Sie dann zum Laut »uuuu«, wie Ihr Becken als eine (Klang-)Schale über den Fußgelenken balanciert.

Zum Laut »aaaa« (oder »oooo«) lassen Sie Ihren Brustkorb direkt über Ihren Beinen balancieren.

Bei einem »eeee« lassen Sie Ihre Kehle sich – wie beim Gähnen – weiten und spüren Sie, wie Ihr Kopf dadurch leichter wird.

Dann können Sie beim Laut »iiii« spüren, wie Ihr Kopf in einer Linie über Brustkorb, Becken und Füßen hoch oben balanciert.

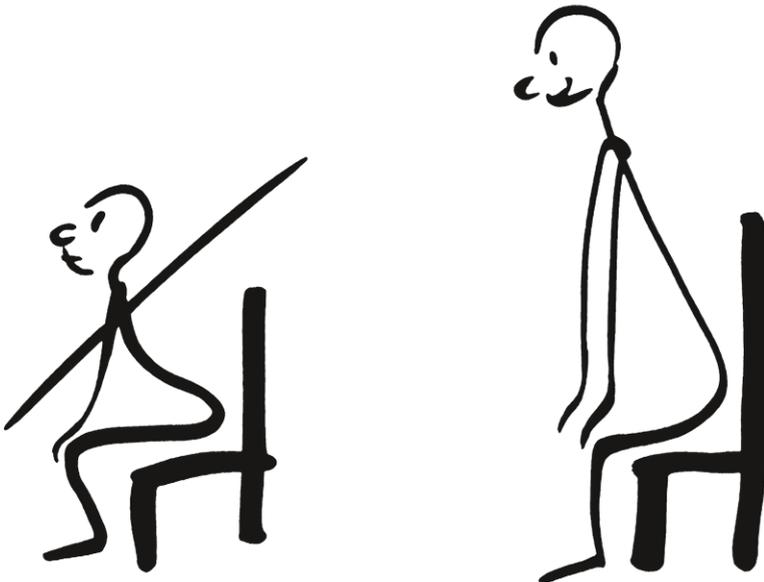


Das anmutige Aufstehen

16

Probieren Sie mehrmals aus,
wieweit es Ihnen möglich ist,
sich geschmeidig und ohne Ruck
vom Stuhl zu erheben
und sich dann genauso anmutig
und ohne Bums wieder hinzusetzen.

Achten Sie darauf,
sich dabei nicht im Nacken
oder im unteren Rücken zu verkürzen,
sondern den ganzen Rücken lang zu lassen.



Neuorientierung

17

Unterbrechen Sie sich heute mehrmals bei alltäglichen Bewegungen durch ein »Stopp!«.

Geben Sie sich dann die drei folgenden Einladungen, bevor Sie mit der Bewegung fortfahren:

Nacken entspannt.

Kopf nach oben und vorne.

Rückgrat lang und Rücken breit.



Die Boje

18

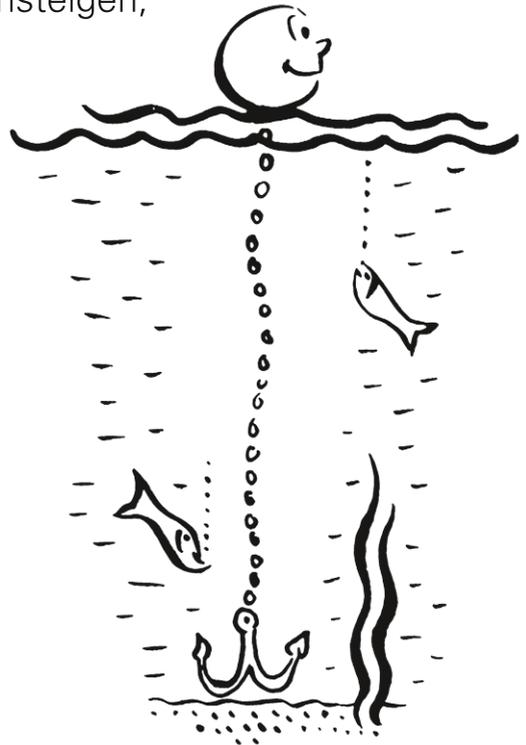
Stellen Sie sich vor,
Ihr Kopf ist wie eine Boje,
die auf dem Wasserspiegel
eines Sees schwimmt.

Spüren Sie die leichten, schwimmenden
Bewegungen der Boje

beim ruhigen Gehen,

beim Laufen oder Treppensteigen,

im freien Stehen.



Der Philosoph (Joker)

19

Stellen Sie sich vor,
Ihr Kopf ist ein Straßengraben
und Ihre Ohren sind zwei leuchtende Luftballons.

Balancieren Sie auf Ihrem linken Bein stehend
auf einem Treppengeländer
und tasten Sie mit den Zehen des rechten Fußes
Ihre Nackenmuskulatur.

Ist Ihr Straßengraben jetzt entspannter
als ohne die schweren Luftballons?

Und wie hängen jetzt Ihre Mundwinkel
mit Ihrem Zwerchfell zusammen?



Der hohle Bambus

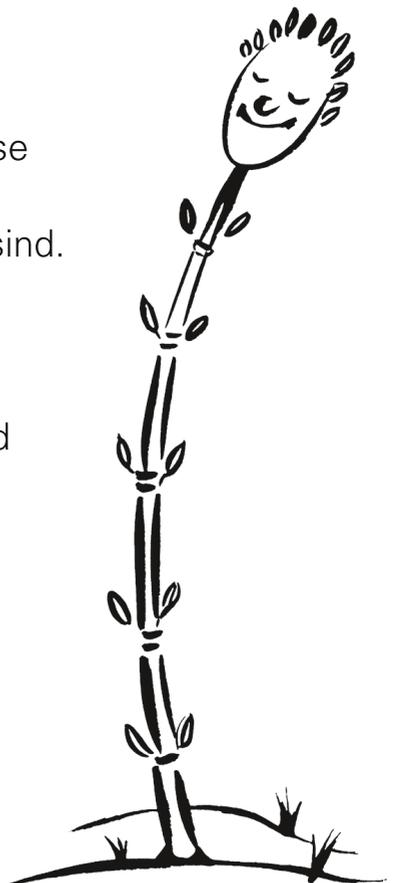
20

Schließen Sie im Stehen die Augen und spüren Sie Ihren Körper.

Achten Sie dann langsam auf die kleinen, weichen Bewegungen, durch die sich Ihr Körper ständig in Balance hält.

Wenn Sie richtig hinspüren, können Sie feststellen, dass diese Bewegungen auch ohne Ihr Zutun ständig da sind.

Wie ein hohler Bambus am Flussufer, der sich von einem sanften Wind bewegen lässt.



Der kleine Schreiberling

21

Setzen Sie sich in Ihrer gewöhnlichen Haltung zum Schreiben an einen Tisch und schreiben Sie ein paar Zeilen auf Papier.

Beobachten Sie, welche überflüssigen körperlichen Anspannungen oder Einengungen Sie hierbei wahrnehmen können.

Achten Sie vor allem auf:

- die Haltung der Schultern und des Kopfes,
- auf Ihren Brustkorb und Ihren Atem,
- auf übertriebene Anspannungen in der schreibenden Hand,
- auf die Stellung von Becken und Beinen.

Experimentieren Sie anschließend mit ein oder mehreren Alternativen zu der wahrgenommenen Gewohnheitshaltung.



Die drei magischen Achsen

22

Stellen Sie sich die folgenden drei magischen Achsen in Ihrem Körper vor:

- die vertikale Achse *unten-oben*, die sich in Ihrer Wirbelsäule ausdrückt und in deren beiden Richtungen: Steißbein nach unten und Scheitelpunkt nach oben
- die Achse *hinten-vorne*, dargestellt durch die Kniegelenke und deren Bewegungsrichtung: geradeaus nach vorne
- die Achse *rechts-links*. Sie stellt sich in Ihren Ellbogenspitzen dar und in deren Bewegung: gerade nach rechts bzw. links.

Wie würden Sie die subjektive Bedeutung dieser drei verschiedenen Dimensionen Ihres Körpers beschreiben?

Spielen Sie auch mit kleinen Bewegungen längs dieser Richtungen:
im Stehen und Gehen,
im Vierfüßlerstand auf Händen und Knien,
im Sitzen
sowie im Aufstehen und Hinsetzen.



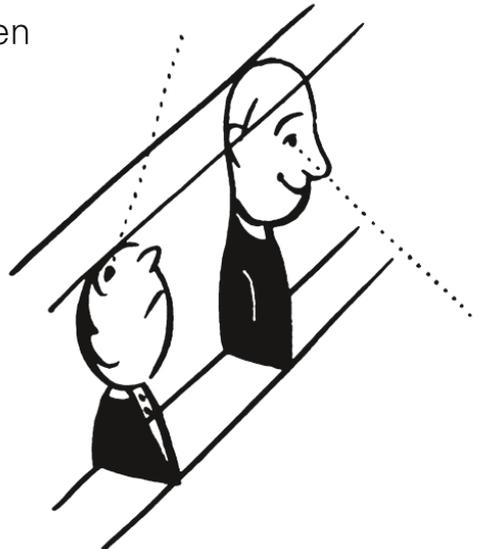
Die neue Augenhöhe

23

Wenn Sie schon etwas Gespür für die gelöste, aufrechte Haltung des Königs (oder der Königin) in sich haben, beobachten Sie, welche Gegenstände oder Markierungspunkte in Ihrer täglichen Umgebung sich jetzt auf Ihrer Augenhöhe befinden.

Beobachten Sie auch, zu welchen Menschen Sie herabschauen und zu welchen Sie aufschauen.

Beachten Sie dabei, ob Sie sich beim Herabschauen (oder Aufschauen) üblicherweise kleiner machen oder ob Sie dabei im Nacken frei und offen bleiben.



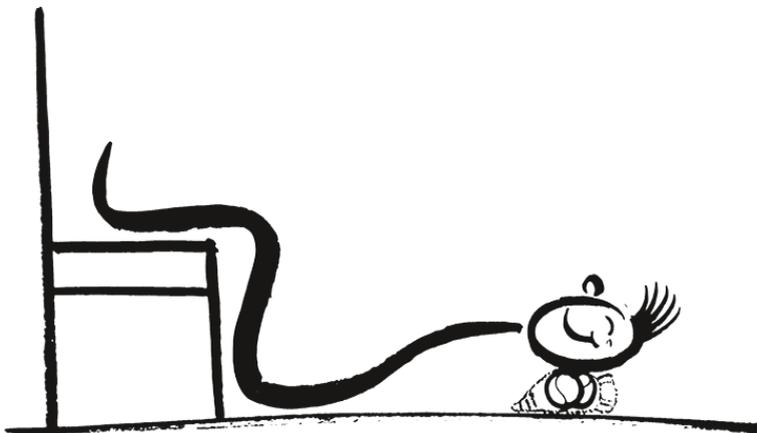
Die heilsamen Tennisbälle

24

Zwei Tennisbälle in einen Socken stopfen und sich damit selbst heilen – was für eine komische Idee!?

Na klar, probieren Sie es aus:
Bequem auf dem Rücken liegend, mit Ihren Unterschenkeln waagrecht auf einer Stuhlfläche, legen Sie sich die Bälle unter den Hinterkopf und erlauben Ihrem Kopf einfach hineinzusinken.

Und lassen sich nach zwei bis drei Minuten von der wohltuenden Wirkung überraschen.



Vorbild?

25

Achten Sie heute verstärkt auf die Körperaufrichtung der Menschen, die Ihnen begegnen.

Versuchen Sie das Öffnen einer Haltung nachzuempfinden, indem Sie ein klein wenig – also äußerlich kaum sichtbar – die Haltung imitieren.

Benutzen Sie dann dies als Anlass, um Ihre eigene gelöste Aufrichtung zu finden.



Die Kunst des Tragens

26

Finden Sie frei stehend ein Gefühl für Ihre natürliche Körperaufrichtung.

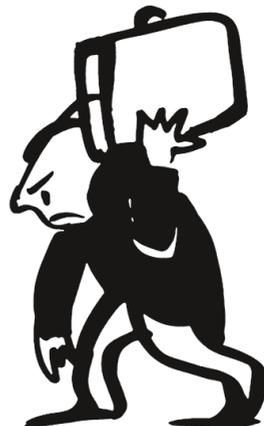
Hängen Sie sich dann eine Schultertasche über eine Schulter.

Tragen Sie diese wie gewohnt und beobachten Sie, was sich durch die Tasche an Ihrer Körperhaltung verändert. (Hierzu ist es gut, ein paar Mal hin- und herzuwechseln: mit Tasche, ohne Tasche, mit ...)

Experimentieren Sie mit den zwei folgenden Möglichkeiten:

- Durch die Schultertasche verlieren Sie an Körpergröße und an Aufrichtung (wo genau im Körper passiert dies?);
- Ihre innere Linie und Aufrichtung bleiben erhalten, ja sie werden durch die Belastung sogar leicht verstärkt.

Wechseln Sie auch hier mehrmals hin und her.



Der Trick mit dem Rückspiegel

27

Platzieren Sie im Auto sitzend zunächst Ihr Becken mit vorgelehntem Oberkörper so weit zurück, dass Ihre beiden Sitzbeinhöcker fest gegen die Rücklehne drücken.

Dann lehnen Sie sich mit dem Oberkörper bequem darauf zurück, atmen einmal tief durch (wobei sich Ihr Brustbein etwas aufrichtet) und stellen den Rückspiegel nun auf Ihre neu gewonnene Augenhöhe ein.

Wenn dann nach längerer Fahrt Ihre Hand den Spiegel verstellen möchte, weil Sie inzwischen etwas zusammengesunken sind, tippen Sie sich stattdessen mit dieser Hand an die Stirn und nutzen dies als Auslöser und den Spiegel als Richtwert, um so immer wieder Ihre aufrechte Sitzhaltung zu finden.



Die zwei schwingenden Kugeln

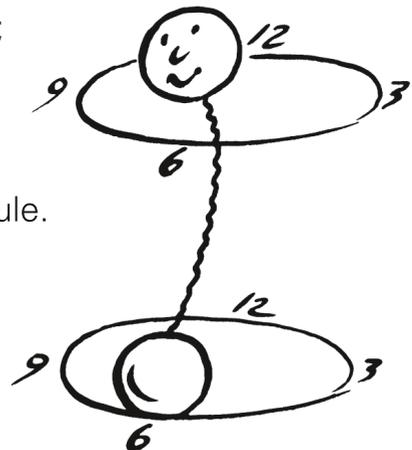
28

Stehen Sie gut auf beiden Beinen und beginnen Sie Ihren Kopf langsam und sanft vor- und zurückzubeugen, dann nach links und rechts zu neigen und schließlich vorsichtig kreisen zu lassen. (Der Kopf ist geradeaus gerichtet, sodass Ihre Nase immer nach vorne zeigt und nicht zur Seite.)

Stellen Sie sich dazu ein Ziffernblatt vor, bei dem hinter Ihrem Kopf 12 Uhr ist, vor Ihrer Nase 6 Uhr und links von Ihnen 3 Uhr, rechts 9 Uhr. Beobachten Sie, in welchen Bereichen des Ziffernblattes die Bewegung des Kopfes mühelos und geschmeidig ist und wo eher holprig und unklar.

Wenden Sie dieselbe Aufgabe auf Ihr Becken an,
12 Uhr: Po nach hinten gestreckt (Hohlkreuz),
6 Uhr: Schambein nach vorne,
3 Uhr: linke Hüfte nach links gestemmt.

Stellen Sie sich dann Kopf und Becken als zwei Kugeln vor, die durch eine elastische Spiralfeder verbunden sind; und lassen Sie die beiden Kugeln gleichzeitig und synchron kreisen. Beobachten (und genießen) Sie dabei die Beteiligung Ihrer ganzen Wirbelsäule.



How can it be easier?

29

Während Sie in den nächsten paar Minuten sich ganz normal in Ihrem Alltag weiter bewegen (oder so tun als ob), halten Sie ab und zu kurz inne und stellen sich die Frage:
»Wie könnte dies noch leichter gehen?«

Nutzen Sie Ihre Fantasie und Neugier, um zu entdecken, wie Sie eine alltägliche Geste oder Handlung noch flüssiger und geschmeidiger gestalten können, verbunden mit einem Gefühl von Schwung und Leichtigkeit.

Also gleich los: der Alltag ruft.



Der unsichtbare Tanz

30

Finden Sie frei sitzend ohne sich anzulehnen eine gelöste Balance Ihres Körpers.

Erstarren Sie in dieser Haltung zunächst probeweise zu einer Statue, sodass Sie für ein paar Sekunden bewegungslos dasitzen.

Dann lassen Sie kleine Bewegungen in Ihrem Becken und Oberkörper zu. Genießen Sie all die kleinen, weichen Bewegungen, durch die sich Ihr Körper ständig in Balance hält.

Spielen Sie mit langsamen oder etwas schnelleren Bewegungen; mit etwas größeren oder so kleinen, dass sie äußerlich kaum sichtbar sind.

Experimentieren Sie mit dem Unterschied zwischen bewusst erzeugten, dirigierten Bewegungen und solchen, die ohne Ihre bewusste Steuerung einfach innen geschehen.

Wo entstehen die Bewegungen?
Im Becken oder im mittleren Rücken?
Oder tief drinnen in der Gegend der Lunge oder des Herzens? Oder ...???

