

LSR NETWORK STMK[©] DAY 2018

Steiermarkhof

Ekkehard-Hauer-Straße 33

Di 10. Juli 2018

*Über Bewegungsrituale
zum Alltagsflow*

Doris Kohlmaier

Der lebendige “Leib in Bewegung“ ist die Grundlage aller Wahrnehmung, jeder Kommunikation, jeder Emotion und selbst des feinsinnigsten Gedankens. Jede Bewegung löst eine andere Wirkung aus und beeinflusst die seelisch-geistige Verfassung direkt. Was immer sie üben, ob sie körperliches Training bevorzugen oder emotionalen Ausgleich suchen oder sich lieber kognitiven Techniken zuwenden, denken sie daran, dass die Veränderung auf einer Ebene des Organismus auch eine Veränderung auf den anderen Ebenen mit sich zieht.

In dieser Übungssammlung finden sich einfache Beispiele für Körper- und Bewegungserfahrungen, die unterschiedliche Dimensionen von Rhythmus in den Blickwinkel stellen. Die bewusste Erfahrung von Eigenrhythmen und Bewegungsrhythmen beleben, harmonisieren und entspannen den gesamten Organismus.

Indem wir Bewegung spontan zulassen, wahrnehmen und empfinden, erleben wir sie. Indem wir sie wirken lassen, deuten wir sie. Die Dynamik der Bewegung wird spürbar und lässt uns in den bewussten, freien Ausdruck gehen. (Martin Schmid, 2010)

ACHTUNG fertig LOS statt ANTRIEBSLOS

In den Rhythmus kommen

Durchführung:

Ausgangsstellung ist ein lockerer aufrechter Stand. Versuchen Sie folgende Abfolge hintereinander durchzuführen. Gestartet wird mit dem ersten Teil und mit jeder Wiederholung wird ein weiterer Teil hinzugefügt. Eine rhythmische Abfolge könnte folgendermaßen aussehen.

- 1x in die Hände klatschen
- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen
- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkelvorderseite patschen
- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkelvorderseite patschen – 1x mit dem rechten Fuß fest in den Boden stampfen
- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkelvorderseite patschen – 1x mit dem rechten Fuß fest in den Boden stampfen – 1x mit dem linken Fuß in den Boden stampfen
- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkelvorderseite patschen – 1x mit dem rechten Fuß fest in den Boden stampfen – 1x mit dem linken Fuß in den Boden stampfen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel patschen
- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkelvorderseite patschen – 1x mit dem rechten Fuß fest in den Boden stampfen – 1x mit dem linken Fuß in den Boden stampfen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel patschen – 1x mit der linken Hand schnipsen

- 1x in die Hände klatschen – 1x mit der rechten Hand schnipsen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkelvorderseite patschen – 1x mit dem rechten Fuß in den Boden stampfen – 1x mit dem linken Fuß in den Boden stampfen – 1x mit beiden Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel patschen – 1x mit der linken Hand schnipsen – 1x wie zu Beginn wieder in die Hände klatschen.

Je mehr unterschiedliche Einzelteile verbunden werden desto schwieriger und komplexer wird die Übung.

Wirkung:

Diese Übung belebt und rhythmisiert den gesamten Organismus, fördert die Konzentration und das Rhythmusgefühl. Der Antrieb wird gestärkt und die Präsenz im eigenen Körper erhöht sich.

Raus aus der Gewohnheit

Durchführung:

- Reiben sie die Handflächen fest aneinander, bis diese angenehm warm sind. Verschränken sie die Hände und Finger einmal mit dem rechten Daumen vor dem linken Daumen bzw. rechten Zeigefinger vor dem linken und dann wechseln sie den linken vor den rechten Daumen bzw. den linken Zeigefinger vor dem rechten Zeigefinger, spüren sie welche Seite für sie die gewohnte Seite ist, ihre Hände zu verschränken. Wiederholen sie diesen Wechsel einige Male in ihrem Tempo.
- Verschränken sie jetzt die Arme vor dem Brustkorb in gewohnter Weise, dann versuchen sie die Arme gegengleich zu verschränken, das heißt der obere Arm wird zum unteren und umgekehrt. Wiederholen sie diesen Wechsel wieder einige Male in ihrem Tempo.
- Jetzt klatschen sie noch in ihre Hände und kehren auch die Klatschbewegung um, einmal klatscht die rechte Hand in die linke, dann die linke in die rechte Hand, wechseln sie ein paarmal und spüren sie den feinen Unterschied.

Wirkung:

Aktivierung und Übung der Koordinationsfähigkeit, Verbindung und Ausgleich zwischen rechter und linker Körperhälfte.

Bewegungsmemory

Durchführung:

Alle teilnehmenden Personen stehen im Kreis mit dem Blick zueinander. Der Abstand zwischen den Schultern sollte mindestens einen halben Meter betragen, sodass die Arme frei beweglich sind.

- Ein Teilnehmer beginnt mit einer spontanen Bewegung wie z. B. den rechten Arm nach oben führen.
- der Nächste rechts oder links neben ihm wiederholt die Geste und fügt eine spontane eigene Bewegung oder Geste zu dieser hinzu
- dann geht es reihum nach rechts oder links und es wird von der nächsten Person im Kreis nach Wiederholung der ersten und zweiten Bewegung wieder eine eigene andere spontane Bewegung hinzugefügt.
- Der Letzte im Kreis wiederholt alle Bewegungen und fügt ebenso eine eigene Bewegung hinzu.
- Der ganze Ablauf wird dann zum Abschluss von allen gemeinsam durchgeführt.

Als Variation kann der ganze Ablauf nun wiederholt werden und jede Person fügt zu ihrer Bewegung einen Laut, eine Silbe oder ein Wort hinzu.

Die max. Anzahl im Kreis sollte ca. bei zwölf Personen liegen. Je mehr Personen desto schwieriger wird die Aufgabe.

Wirkung:

Synchronisiert alle TeilnhmerInnen miteinander, fördert die Aufmerksamkeit und die Kreativität.

Den Rumpf in Schwingung bringen

Durchführung:

Schließen sie ihre Hände locker zu Fäusten und trommeln sie den Brustkorb aus (Brusttrommel). Sie können mit beiden Fäusten gleichzeitig oder abwechselnd hintereinander trommeln. Anregend und aktivierend kann zur Brusttrommel auch ein volles lautes Haaaa getönt werden. Variieren sie spontan den Rhythmus beim Trommeln und auch die Höhe und die Länge des Tones. Spüren sie die Vibrationen im Brustbereich. Dann klopfen sie mit der geöffneten rechten Handfläche von der linken Achselhöhle seitlich am Rumpf bis zum linken Beckenkamm nach unten, wechseln sie nun die Seite und klopfen sie mit der rechten Hand auf der linken Seite von der Achselhöhle nach unten zum Beckenkamm den Rumpf aus. Bleiben sie achtsam und spüren sie, welche Intensität des Klopfens für sie angenehm ist.

Wirkung:

Belebt und aktiviert den gesamten Rumpfbereiches, lockert die Rumpfmuskulatur, die Atmung vertieft sich.

Lockerung der Arme, des Beckens und der Beine:

Durchführung:

Zuerst mit der rechten Handfläche oder leichten Faust die linke Schulter vom Hals beginnend ausklopfen, weiter entlang der Außenseite des linken Arms nach unten bis zum Handrücken klopfen und an der linken Handinnenseite und Arminnenseite wieder zur Achselhöhle zurückklopfen. Finden sie dabei ihren eigenen Rhythmus, wechseln sie die Seite und klopfen auf dieselbe Weise den rechten Arm und die rechte Hand aus. Mit beiden Händen wird dann das Gesäß locker ausgeklopft und dann mit beiden Händen oder Fäusten das rechte Bein von oben entlang der Außen- und Vorderseite abwärts und entlang der Rück- und Innenseite des Beines wieder aufwärts durchgeklopft. Bleiben sie zum Abschluss ein paar Atemzüge ruhig stehen um die angenehm belebende Wirkung zu spüren.

Wirkung:

Diese Übung belebt und aktiviert den Becken und Beinbereich, lockert die Muskulatur und wirkt anregend.

Blitzgymnastik im Rhythmus

Durchführung:

Ausgangsposition ist ein angenehmer, aufrechter hüftbreiter Stand.

- Spannen sie die Zehen und Füße ca. 3 sec fest an, dann entspannen sie Zehen und Füße wieder.
- Rollen Sie locker auf die Zehenballen und wieder zurück auf die ganzen Fußsohlen, verlagern sie das Gewicht auf die Fersen und rollen sie dabei die Zehen vom Boden leicht ab. Wiegen sie im Wechsel nach vorne auf die Zehenballen und nach hinten auf die Fersen. Versuchen sie den eigenen Rhythmus zu finden, lassen sie dabei die Kniegelenke ganz locker und leicht gebeugt.
- Nun werden die Schultern mit dem Einatmen gehoben und mit dem Ausatmen gesenkt. Die Arme hängen dabei locker neben dem Rumpf.
- Die Hände und Finger werden im Rhythmus der Atmung weit geöffnet und fest zur Faust geschlossen, z. B. Einatmen – Finger öffnen, Ausatmen – Faust ballen oder umgekehrt.
- Zum Abschluss werden alle Muskeln im Gesicht fest angespannt und wieder locker gelassen.

Wiederholen sie die einzelnen Bewegungen ca. 10-20mal in ihrem eigenen Rhythmus, reduzieren Sie die Wiederholungszahl dann auf 5mal, dann auf 3mal. Zum Abschluss verbinden sie die einzelnen Bewegungen ohne Wiederholung miteinander. Folgende Abfolge würde sich ergeben, die sie einige Male wiederholen können. Anspannen und lösen der Zehen, aufrollen und abrollen der Fußsohlen und Zehen, heben und senken der Schultern, spreizen der Hände und Finger und Hände zur Faust ballen, anspannen und lösen des Gesichts.

Wirkung:

Diese Übung aktiviert, belebt und rhythmisiert den gesamten Organismus. Erfahrung von

Spannung und Entspannung im Wechsel fördert zusätzlich die Entspannungsfähigkeit. Hervorragend zum kurzfristigen Stressabbau geeignet.

Rhythmisch In den Fluss kommen –Gelenksöffnungen

Durchführung

Ausgangsstellung ist ein lockerer aufrechter Stand. Beginnen sie mit der folgenden Abfolge:

- *Handgelenke:* Der rechte Arm wird schräg nach oben gestreckt und die rechte Hand wird in dieser Haltung 10x im Handgelenk nach rechts gekreist. Wechseln sie die Seite und heben sie den linken Arm um das linke Handgelenk 10x nach links zu kreisen.
- *Schultergelenke:* Beide Arme hängen nun locker seitlich am Rumpf. Zuerst wird die rechte Schulter 10x nach hinten (vorne) gekreist, dann wird die linke Schulter 10x nach hinten (vorne) gekreist.
- *Becken:* Mit leicht gebeugten Knien wird nun das Becken 5x nach rechts, dann 5x nach links gekreist.
- *Fußgelenke:* Heben sie das rechte Bein und kommen sie in den Einbeinstand links, jetzt kreisen sie locker den rechten Fuß 10x nach rechts im Fußgelenk, wechseln sie auf das rechte Bein und kreisen Sie den linken Fuß 10x nach links.

Wenn sie die beschriebene Abfolge beendet haben, wiederholen sie die Bewegungen wieder von vorne, reduzieren sie dabei die Anzahl der Wiederholungen sukzessive von 10 auf 9, 8, 7 ...bis auf 1. Je geübter sie werden, desto schneller kann die ganze Abfolge durchgeführt werden.

Es macht Spaß bei den Bewegungen laut mitzuzählen, zuerst bis 10, dann bis 9, bis 8, bis 7 und so weiter. Wenn sie bei 1 angelangt sind, können sie natürlich die Wiederholungszahl wieder auf 10 steigern. Umgekehrt können sie auch mit nur einer Kreisbewegung in den Gelenken beginnen und mit jeder Wiederholung der Abfolge die Anzahl der Kreise auf 10x steigern.

Variationsmöglichkeit: Die Richtung der Hand-, Schulter- und Fußkreise wird einfach umgekehrt. Weiter können sie auch jeweils zwei Gelenkbewegungen kombinieren, zum Beispiel kreisen sie gleichzeitig die Schultern und einen Fuß, oder sie kreisen gleichzeitig das Becken und eine Hände oder die Handkreise werden mit den Fußkreisen kombiniert.

Z.B. Nehmen sie einen guten aufrechten Stand ein, die Füße ruhen hüftbreit parallel am Boden. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Hüftkreise nach rechts oder links werden gleichzeitig mit Schulterkreisen vor- oder rückwärts kombiniert.

Beginnen sie langsam und steigern sie allmählich das Tempo der Bewegungen in den verschiedenen Gelenken.

Wirkung:

Diese Übung belebt den gesamten Organismus, regt den Kreislauf an, der Antrieb steigt, die Atmung wird freier.

Energie tanken und ausgleichen

Durchführung:

Diese Übung kann alleine, mit Partner oder in der Gruppe durchgeführt werden.

- Erster Teil: Stellen sie sich in einen lockeren aufrechten, hüftbreiten Stand und lassen sie die Arme locker neben dem Rumpf hängen. Beginnen sie damit, die Arme auf eins nach vorne zu schwingen bis ca. auf Brusthöhe, dann schwingen sie die Arme locker neben ihrem Rumpf vorbei nach hinten, auf zwei schwingen sie die Arme wieder nach vorne, dann wieder nach hinten, beim nächsten Vorschwingen also auf drei kreisen sie die Arme von vorne weiter über den Kopf nach hinten unten und neben dem Rumpf vorbei schwingen die Arme wieder auf Brusthöhe nach vorne.
- Zweiter Teil: Jetzt beginnen sie auf eins mit einem Schwung der Arme nach hinten, dann schwingen sie wieder nach vorne auf Brusthöhe, auf zwei schwingen sie die Arme wieder zurück, dann wieder nach vorne, beim nächsten Rückschwingen der Arme also auf drei kreisen sie die Arme weiter von hinten über den Kopf nach vorne unten und neben dem Rumpf vorbei schwingen die Arme nach hinten.

Wiederholen sie im Wechsel die beiden Bewegungsfolgen ein paar Mal und lassen sie die Übung dynamisch und leicht werden, wenn das gelingt, können sie beim ersten Teil auf drei einen kleinen beidbeinigen Sprung oder einen Schritt nach hinten zum öffnenden Armkreis kombinieren. Zum zweiten Teil wird auf drei ein kleiner beidbeiniger Sprung oder ein Schritt nach vorne zum Armkreisen kombiniert. Versuchen sie ihren eigenen Rhythmus zu finden.

Durchführung mit PartnerIn: Sie stehen im Abstand von ca. 1-2 Metern gegenüber von einem Partner und schwingen die Arme wie oben beschrieben im ersten Teil, der Partner beginnt seine Abfolge mit dem zweiten Teil, wenn die Arme bei Ihnen nach vorne schwingen, müssen die Arme des Partners nach hinten schwingen. Die Bewegung wird wie ein Kanon durchgeführt, genau um einen Teil versetzt.

Zusätzlich ist folgende Vorstellung möglich: Beim ersten Teil wird auf drei also beim öffnenden Armkreis und Sprung nach hinten Energie über die gesamte Vorderseite des Körpers aufgenommen. Beim zweiten Teil wird auf drei, also beim Armkreis von hinten und Sprung nach vorne, Energie gesammelt und an den Partner oder die Partnerin abgegeben.

Wirkung:

Diese Übung fördert die Koordinations- und Synchronisationsfähigkeit. Belebt den gesamten Organismus, regt den Kreislauf an, der Antrieb steigt, die Atmung wird freier.

Belebendes Herzfeuer

Durchführung:

Ausgangsstellung ist ein angenehmer aufrechter, hüftbreiter Stand. Legen sie die Handflächen ausgebreitet auf den Brustkorb und beginnen sie in einem eher langsamen Rhythmus am Brustkorb mit den geöffneten Handflächen sanft abwechselnd mit rechter und

linker Hand zu trommeln. Wenn sie einen guten Rhythmus gefunden haben, tönen sie zu jedem Schlag auf den Brustkorb ein HAA. Versuchen sie ihren eigenen Rhythmus zu finden, experimentieren sie mit dem Tempo, lassen sie verschiedene Rhythmen entstehen und verändern sie auch die Lautstärke des getönten HAA. Lassen sie sich zwei bis drei Minuten Zeit für die Brusttrommel und legen sie zum Abschluss beide Hände locker am Brustkorb ab. Spüren sie noch ein paar tiefe Atemzüge in den Herz- und Brustraum hinein.

Viele Variationen sind möglich, indem die Rhythmen der Schläge unterschiedlich zu den Rhythmen der HAAA-Laute kombiniert werden. Z. B. ein HAAA-Laut auf vier Schläge, oder zwei HAAA-Laute auf einen Schlag.

Wirkung:

Regt den Kreislauf an, aktiviert den Herzbereich und öffnet den oberen Atemraum.

Bauch und Rumpf umfegen

Durchführung:

Legen Sie die rechte Handfläche locker auf die linke Bauchhälfte, Fingerspitzen zeigen dabei zum linken Beckenkamm und den linken Handrücken locker auf die rechte untere Rückenhälfte. Die Hände streichen jetzt rund um den unteren Rumpfbereich bis die Hände genau umgekehrt liegen, einmal mit der Handfläche dann mit dem Handrücken im Wechsel. Dabei wird das Gewicht von einem auf das andere Bein im Rhythmus mit der Streichbewegung der Hände verlagert. Nach einigen rhythmischen Streichungen lösen sich die Hände und Arme allmählich von der Körpermitte und schwingen frei um den Körper. Die Vorstellung „Schreibtisch leer fegen“ kann diese Bewegung noch mehr beleben.

Wirkung:

Diese Übung belebt den Bauch und Beckenbereich, regt die Verdauung an.

Ohrenmassage und Ohrentrommel

Durchführung:

- Die Ohrränder und die Ohrmuschel werden von oben beginnend bis zu den Ohrläppchen mit den Fingern sanft durchmassiert und leicht nach außen gezogen. Spüren sie wie sich die Ohren danach angenehm warm und belebt anfühlen, bleiben sie mit der Aufmerksamkeit ganz bei den Ohren.
- Bei der Ohrtrommel werden beide Ohren mit den offenen Handflächen fest verschlossen, üben sie dabei einen leichten Druck auf die Ohrmuscheln aus, die Finger ruhen dabei am Hinterhaupt, beginnen sie jetzt mit den Fingern locker auf das Hinterhaupt zu klopfen, klopfen sie ca. 20 -30sec, dann entfernen sie die Hände möglichst schnell von den Ohren.

Wirkung:

Diese Übung stimuliert und aktiviert den gesamten Kopfbereich. Das Hör- und Erinnerungsvermögen sowie das kognitive Leistungsvermögen werden verbessert. Belebende Wirkung, sensibilisiert den Gehörsinn und entspannt die Ohren.

Rhythmus in die Augen bringen

Durchführung:

Schließen sie ihre Augen und versuchen sie mit geschlossenen Augen abwechselnd nach links und rechts zu blicken, wiederholen sie diese Bewegung einige Male, solange es ihnen angenehm ist. Dann bewegen sie die Augen nach oben und unten und zum Abschluss kreisen sie ihre Augen zuerst nach rechts, dann auch nach links. Lassen sie sich Zeit für diese Bewegungen und versuchen sie das Gesicht dabei locker und entspannt zu lassen.

Wiederholen sie dieselben Bewegungen mit geöffneten Augen.

Beginnen sie im Wechsel einmal das rechte, dann das linke Auge zu schließen, versuchen sie diese Bewegungen möglichst ohne Kraftaufwand durchzuführen. Wenn das rechte Auge geöffnet ist, schließen sie das linke Auge und umgekehrt. Variieren sie den Rhythmus dieser Bewegungen.

Wirkung:

Diese Übung wirkt belebend, sensibilisiert den Sehsinn und entspannt die Augenmuskulatur.

Rhythmische Integration der Augen

Durchführung:

Anregende und rhythmisierende Wirkung haben alle Augenbewegungen, wenn sie kombiniert mit anderen Körperbewegungen durchgeführt werden. Hier einige Beispiele.

Eine Abfolge für den Alltag wäre im Sitzen leicht durchführbar.

- Drücken sie auf eins die Augen fest zu,
- auf zwei ziehen sie beide Schultern zu den Ohren,
- auf drei bauen sie Spannung im Gesäß auf und ➤ auf vier drücken sie ihre Füße in den Boden,

nach diesem Spannungsaufbau lösen sie zuerst wieder die Füße, dann das Gesäß, dann werden die Schultern locker gelassen und zum Abschluss öffnen sich wieder die Augen. Wiederholen sie diesen Ablauf einige Male in ihrem eigenen Rhythmus und bleiben sie danach noch ein paar tiefe Atemzüge im Gewahrsein ihres Körpers.

Wirkung:

Diese Übung gleicht Spannungen aus, fördert die Aktivität und das Rhythmusgefühl.

Unter Strom

10 Volt – Übung:

Durchführung:

Ausgangsposition ist ein angenehmer aufrechter Stand. Die Finger werden ca. 10 Sekunden lang ganz fest vor dem Körper ausgeschüttelt. Ein feines Kribbeln, so als ob ein leichter Strom durch die Finger fließen würd, wird spürbar.

1000 Volt – Übung

Durchführung:

Jetzt stellen Sie sich vor, eine 1000 Volt – Stromleitung vor ihrem Körper zu umfassen. Der gesamte Körper beginnt nun zu vibrieren und wird so richtig durchgerüttelt. Nach ca. 10 – 15 Sekunden wird der Strom abgeschaltet. Lassen sie sich ein paar Atemzüge Zeit um das Kribbeln im gesamten Körper zu spüren und wiederholen Sie die Übung 3-5mal.

Wirkung:

Spannungsabbau, erfrischende Wirkung, fördert die Entspannungsfähigkeit.

Eingespant zwischen OBEN und UNTEN

Durchführung:

- Stehen Sie leichtfüßig auf ihren Fußsohlen– richten Sie die Füße aus – Großzehengrundgelenk und Ferse belasten –
- Erdung – Knie auf Achse – Knie über dem Sprunggelenk ausrichten und locker halten
- Becken aufrichten – Scham-, Steißbein und Sitzbeinhöcker nach unten dehnen
- Wirbelsäue aufspannen
- Vernetzung am Bauch
- Vernetzung der Hüft- und Beinmuskulatur
- Der Brustkorb richtet sich nach dem Becken
- Arme und Schultern lieben die Freiheit – Schultern nach außen und unten fließen lassen
- Hals und Nacken sind durchlässig und frei.
- Kopf schwebt auf dem Hals – Kronenpunkt zur Decke ziehen – Imagination eines goldenen Fadens, der uns aufrichtet
- Vertikal denken – Von Sohle bis Scheitel in die Vertikale aufspannen – und entspannen
- Lächeln

Wirkung:

Diese Übung fördert eine aufrechte Körperhaltung und steigert das Körperbewusstsein. Der Atem wird frei und der aufrechte Stand wird leichter.

Klipp – Klapp

Durchführung:

Ausgangsposition ist ein lockerer aufrechter Stand. Beide Arme hängen locker neben dem Körper. Zuerst bewegt sich nur der rechte Arm gestreckt im Halbkreis seitlich in Hochhalteposition. Diese Position wird als "Klipp" bezeichnet. Danach wird der Arm wieder in die Ausgangsposition zurückgeführt. Das ist "Klapp".

Mit dem linken Arm werden nur 90 Grad-Bewegungen durchgeführt. "Klipp" bedeutet, den Arm gestreckt seitlich in die Waagrechte zu heben. Danach wird mit "Klapp" der Arm hochgestreckt. Mit "Klipp" wird der Arm wieder in die Waagrechte gebracht und mit "Klapp" wieder in die Ausgangsposition neben dem Körper.

Beide Arme werden jetzt gemeinsam mit lautem Sprechen von „Klipp Klapp“ gleichzeitig wie oben beschrieben bewegt.

Variationsmöglichkeit: Die Bewegungen der Arme wechseln. Wenn sie schon geübter sind, können sie noch zusätzlich zu den Armbewegungen auf „Klipp“ in die leichte Grätsche und auf „Klapp“ zurück in den Stand springen.

Wirkung:

Diese Übung fördert die Koordination, das richtige Timing und die Konzentrationsfähigkeit, die Verbindung von Sprechen und Bewegungen wirkt aktivierend und integrierend.

Atem spüren

Durchführung:

Diese Übung kann im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Es geht darum, mit geschlossenen Augen den Atem zu beobachten. Ohne den Atem bewusst zu verändern, wird die Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Bereiche gerichtet. Es kann gespürt werden, wie die Luft beim Einatmen durch die Nase eindringt und die Luft beim Ausatmen die Nase wieder verlässt. Die Aufmerksamkeit kann auch auf den Übergang zwischen Ein- und Ausatmen fokussiert werden. Weiter kann die Atembewegung aus unterschiedlichen Blickwinkeln beobachtet werden, zum Beispiel kann der Fokus auf das Heben und Senken der Bauchdecke oder des Brustkorbs gerichtet werden.

Wirkung:

Diese Übung fördert eine bewusste Verbindung mit dem Atemrhythmus, vertieft und beruhigt den Atemfluss.

Stress weg atmen

Durchführung:

Ausgangsposition ist eine gute Sitzposition oder eine angenehme Rückenlage. Atmen Sie ein paar Mal tief in den Bauch ein und stellen sie sich dabei vor, dass sich mit jedem Einatmen der Körper mit Energie und Lebenskraft füllt. Lassen Sie beim Ausatmen bewusst alles los, was in ihrem Leben nicht mehr sinnvoll ist, du kannst alle Dinge, die du nicht mehr brauchst symbolisch mit dem Ausatmen loslassen, z. B. unangenehme Gedanken, Gefühle, Ängste und Sorgen usw. Bleiben sie mindestens für zehn tiefe Atemzüge in ihrer Vorstellung, was sie beim Einatmen aufnehmen und was sie gerne beim Ausatmen abgeben möchten.

Wirkung:

Diese Übung fördert eine bewusste Verbindung mit der Atmung, vertieft und beruhigt den Atem.

Atmung der Gelassenheit

Durchführung:

Schließen Sie, wenn es für sie angenehm ist, die Augen um möglichst alle Eindrücke von außen auszublenden. Schenken sie ihrem Atem die volle Aufmerksamkeit. Lassen sie jetzt ihrem Atem freien Lauf. Der Atem kommt und geht ganz von selbst. Sie bleiben lediglich BeobachterIn und versuchen sich des Einatmens, des Ausatmens und der dazwischenliegenden Übergänge gewahr zu werden. Die einzige aktive Handlung ist, eine kleine bewusste Pause von ca. 1-2 sec nach dem Ausatmen einzulegen. Das Einatmen kann dann wieder völlig frei von selbst kommen ohne aktives Tun.

Wirkung:

Diese Übung fördert eine bewusste Verbindung mit der Atmung, stärkt die Lungenkapazität und erweitert das Atemspektrum.

Singen, Tönen, Lachen – Verlängerung der Ausatmung

Durchführung:

Tönen und Singen verlängern automatisch unsere Ausatemphase.

In aufrechter, lockerer Körperhaltung führen sie beim Einatmen die Arme seitlich gestreckt über ihren Kopf, beim Ausatmen lassen sie spielerisch ein kraftvolles, lautes Haaaaaa ertönen und dabei sinken die Arme langsam seitlich am Körper wieder ab solange sie diesen Ton aushalten. Das Gleiche versuchen Sie mit den Konsonanten hoooooooo, huuuu, heeee und hiiiiiiiiii.

Auch mit verschiedenen Konsonanten wie hmmm, prrrrr, ssssss, pffff, brrrrr usw. kann diese Übung durchgeführt werden. Experimentieren sie mit unterschiedlichen Lauten und Tönen.

Wirkung:

Je nach Ton werden unterschiedliche Körperinnenräume in Schwingung versetzt und der Organismus wird auf angenehme Weise belebt und synchronisiert. Stärkt den Antrieb.

Hoooo – Haaaaa – Hiiiiiii

Durchführung:

Verbinden sie im Stehen das Tönen dieser drei Silben mit Körperbewegungen. Beim Hooooo breiten sie die Arme vor dem Bauch weit aus als ob sich der Bauch weit aufbläst. Beim Haaaaa breiten sie die gestreckten Arme vor dem Brustkorb aus und beim Hiiiiiii führen sie die Arme über dem Kopf nach oben und strecken sich dabei. Kehren sie die Bewegung dann um und beginnen beim Hiiiiii, lassen das Haaaa folgen und beenden den Durchgang mit einem Hooooo und der entsprechend Handbewegung.

Wirkung:

Der Organismus wird auf angenehme Weise belebt und synchronisiert, die Atmung vertieft sich. Erfahrung von Eigenrhythmus.

Vom Atemrhythmus tragen lassen

Durchführung:

Diese Übung ist im Alltag jederzeit durchführbar. Egal, ob sie in Ruhe irgendwo sitzen, liegen, stehen oder gehen entwickeln sie immer wieder die Vorstellung, dass der Atemrhythmus sie trägt und bewegt. Mit regelmäßiger Übung werden sie durch diese Vorstellung ihr Bewegungsverhalten verändern und mehr Leichtigkeit in ihren Bewegungen spüren.

Wirkung:

Diese Übung wirkt rhythmisierend auf den gesamten Organismus, Bewegung und Atmung harmonisieren sich.

Kräftige Schüttelbewegungen

Durchführung:

Beginnend bei den Händen breiten sich über die Arme, den Rumpf und Beine leichte Schüttelbewegungen auf den ganzen Körper aus. Versuchen sie sich in unterschiedlichen Rhythmen und Spannungen zu schütteln

Diese Bewegungen dienen dazu, ein Zuviel an Spannung und Unruhe abzubauen, loszulassen. Es geht darum, bewusst alles, was belastet und unangenehm ist, abzuschütteln und loszulassen. Passend zu rhythmischen Musikstücken wie z. B. Afro-Rhythmen oder Trommelmusik.

Wirkung:

Schüttel-, Schwung- und Pendelbewegungen rhythmisieren und lockern den gesamten Organismus. Erfahrung von Eigenrhythmen.

Im Alltag bewegt sein

Durchführung:

Jederzeit kann im Alltag das Gehen zur Rhythmisierung eingesetzt werden. Nutzen sie diese Möglichkeiten spielerisch und erweitern sie damit ihr Rhythmusgefühl beim Gehen.

- Rhythmuswechsel im Gehen.
- Betonung durch festeren Auftritt jedes zweiten, dritten oder vierten Schritts.
- Betonung der Armbewegungen, Rhythmus des Gehens wird vom Rhythmus der Armbewegungen bestimmt.
- Tempowechsel beim Gehen, bewusste Verlangsamung der gesamten Gehbewegung.
- Harmonisierung von Geh- und Atemrhythmus, z. B. zwei Schritte einatmen – vier Schritte ausatmen.
- Blind Gehen auf einer Linie.

Wirkung:

Gehen rhythmisiert auf sanfte Weise den gesamten Organismus und Spannungen werden abgebaut. Die Erfahrung von Eigenrhythmen wird gefördert.

Blitzlicht

Durchführung:

Sie gehen auf einer übersichtlichen Strecke und schließen dabei die Augen, alle drei bis fünf Sekunden öffnen sie ganz kurz wie ein Blitzlicht die Augen und gehen dann wieder mit geschlossenen Augen weiter. Verlängern sie die Dauer zwischen den Augenöffnungen soweit es auf der von ihnen ausgewählten Strecke möglich ist. Spüren sie wie sich der Rhythmus des Gehens verändert, das Tempo sich plötzlich verringert, die Bewegungsabläufe langsamer werden.

Wirkung:

Diese Übung fördert die Sensibilisierung aller Sinne mit Ausnahme des visuellen Sinns. Interessante Körpererfahrung, die uns die Dominanz unseres visuellen Sinns bewusster erleben lässt. Der kinästhetische Sinn wird verstärkt sensibilisiert. Die Verbindung mit unserer Umwelt wird durch Hören, Riechen, Tasten, Spüren usw. erfahren.

Pendeln in die Balance

Durchführung:

Ausgangsposition ist ein lockerer, aufrechter Stand mit ganz leicht gebeugten Kniegelenken. Lassen sie die Kniescheiben wie Scheinwerfer nach vorne strahlen. Schließen sie die Augen, wenn es für sie angenehm ist. Verlagern sie bewusst das Gewicht auf ihr rechtes Bein, wobei der linke Fuß den vollen Bodenkontakt behält, während dieser Pendelbewegung atmen sie tief aus, beim nächsten Einatmen pendelt der Körper auf die Gegenseite und sie atmen wieder tief aus wenn das Gewicht am anderen Bein ruht. Wichtig dabei ist, dass die Pendelbewegung der Atmung folgt und nicht umgekehrt. Nach einiger Zeit lassen sie die Pendelbewegung langsam ausklingen und kommen sie in der Mitte zur Ruhe. Lassen sie sich einen Moment Zeit zum Spüren, was sich jetzt verändert hat, wie sie jetzt auf ihren beiden Beinen ruhen. Wie sie jetzt die Körperachse vom Boden zum Scheitelpunkt spüren.

Wirkung:

Diese Übung hat meditative und ausgleichende Wirkung. Erfahrung von Eigenrhythmus.

Drei Wiegen des Lebens

Durchführung:

- Ausgangsposition ist eine angenehme Rückenlage mit angezogenen Beinen, umfassen sie mit den Armen und Händen die gebeugten Beine. Versuchen sie in dieser Stellung den gesamten Körper loszulassen. Sowohl die Schultern, der Nacken und auch das Gesicht bleiben entspannt. Beginnen sie ausgehend vom Gesäß sanft den Rumpf einmal nach rechts, dann nach links zu wiegen. Spüren sie, wie der Rücken breit von der rechten Rückenhälfte über die Wirbelsäule auf die linke Rückenhälfte wiegt. Versuchen sie dieses Wiegen möglichst ohne Kraftaufwand durchzuführen. Lassen sie dabei die Atmung ganz im natürlichen Rhythmus fließen. Wiegen sie ein bis zwei Minuten und ruhen sie dann in der Ausgangsstellung.
- Jetzt beginnen sie den Rücken nach vorne und nach hinten zu wiegen, die Aufmerksamkeit bleibt in der Wirbelsäule. Sie wiegen abwechselnd nach vorne auf den Lendenbereich, dann nach hinten auf die Brustwirbelsäule und den Nacken. Bleiben sie dabei möglichst entspannt. Wiegen sie ein bis zwei Minuten und spüren sie dann den Bodenkontakt des Rückens.
- Ausgangsposition ist die Bauchlage, die Hände sind locker neben dem Brustkorb aufgestützt, die Arme sind am Rumpf aufgestellt, dadurch werden die Schultern leicht geöffnet. Der Kopf ist leicht angehoben, der Blick ist schräg nach vorne und unten gerichtet. Heben sie die Beine gestreckt vom Boden ab und beginnen sie leicht auf dem Bauch und der Beckenvorderseite nach vorne und hinten zu wiegen. Achten sie auf eine harmonische Bewegung und wiegen sie ein bis zwei Minuten. Gönnen sie sich danach ein paar tiefe Atemzüge Zeit zum Wahrnehmen, wie sie jetzt die Körpervorderseite spüren und fühlen können.

Wirkung:

Diese Übung beruhigt, löst und entspannt den gesamten Körper, Eigenrhythmen werden neu erfahren und integriert.

Meditatives Gehen

Durchführung:

Wie jede andere Bewegung kann das Gehen hervorragend meditativ im Hier und Jetzt ausgeführt werden. Das Gehen wird langsam, bewusst und fließend. Eine Harmonisierung von Atmung und Bewegung findet statt.

Suchen sie eine aufrechte angenehme Position und beugen sie leicht die Kniegelenke , der Beckenbereich und dein Steißbein senken sich dadurch Richtung Boden. Versuchen sie im langsamen Zeitlupentempo zu gehen als ob sie sich anschleichen, und bleiben sie in jeder Phase des Gehens im Gleichgewicht, lassen sie sich dabei von ihrem Atem tragen. Die Vorstellung, der Atem bewegt den Körper geschmeidig und fließend, kann sehr hilfreich dabei sein. Versuchen sie täglich ein paar Minuten durch diese Übung zu entschleunigen um besser im hier und jetzt anzukommen.

Wirkung:

Diese Übung rhythmisiert und vernetzt den ganzen Organismus. Ein Gefühl der Entschleunigung breitet sich aus und auch die Gedanken werden frei. Der Gleichgewichtssinn wird geschult.

Rhythmische Vernetzung

Durchführung:

Ausgangsstellung ist ein lockerer aufrechter Stand mit leicht gegrätschten Beinen. Gehen sie mit ihrer Aufmerksamkeit in den Rumpf und spannen sie ihre rechte Gesäßhälfte fest an, stellen sie sich eine Verbindung zwischen rechter Gesäßhälfte und linker Schulter vor und wenn sie die Spannung im Gesäß loslassen bauen sie Spannung in der linken Schulter auf. Übertragen sie nun die Spannung in ihre rechte Schulter und von hier in die linke Gesäßbacke und dann wieder in die rechte und das Ganze kann von vorne beginnen.

Eine Variation dieser Übung wäre die Spannung im Kreis weiterzugeben, d. h. beginnend beim rechten Gesäß wandert die Spannung in die rechte Schulter von da in die linke Schulter und wieder in die linke Gesäßhälfte. Sie können die Spannung im Kreis natürlich in beide Richtungen weitergeben. Sowohl das Tempo als auch der Rhythmus und die unterschiedlichen Spannungspunkte können bei dieser Übung variiert werden.

Wirkung:

Diese Übung fördert Stress- und Spannungsabbau und entwickelt das Gefühl für Eigenrhythmus.

Die Angst hinter sich lassen

Durchführung:

Beginnen sie langsam zu gehen und steigern sie allmählich das Tempo bis sie locker und leicht dahin joggen. Bleiben sie in einem Bereich, der für sie noch wohltuend ist und versuchen sie 10 – 20 Minuten in Bewegung zu bleiben. Bleiben sie in ihrem Rhythmus und harmonisieren sie ihren Bewegungsrhythmus mit ihrem Atemrhythmus. Variieren sie das Tempo so, dass sie locker und dynamisch in Bewegung bleiben können. Mit jedem Schritt nehmen sie symbolisch Abstand von Gefühlen wie Angst und Unbehagen und nähern sich einem Gefühl von Wohlbefinden und Freude.

Wirkung:

Diese einfache Übung fördert den Antrieb und die Lebensfreude. Eigenrhythmen werden gefördert und harmonisiert. Der Kreislauf wird angenehm angeregt, die Gedanken bzw. der Kopf werden frei.

Den Stressbogen spannen

Durchführung:

Legen sie sich auf den Rücken und stellen sie die Beine auf, rollen sie das Becken und den unteren Rücken soweit es angenehm ist vom Boden ab und stampfen sie nun abwechselnd einmal rechts dann links im Rhythmus mit den ganzen Fußsohlen in den Boden. Werden sie allmählich schneller und kraftvoller bis das eigene Limit erreicht ist. Dann legen sie den Rücken und das Becken wieder am Boden ab. Strecken und recken sie sich auf eine ihnen angenehme Weise. Bleiben sie zum Ausklang noch einige Minuten ruhig liegen und horchen sie in ihr Körperinneres.

Wirkung:

Diese Übung belebt und vernetzt Becken, Bauch mit Brustkorb und Schultergürtel und fördert die Wahrnehmung von Eigenrhythmen. Spannungsabbau wird gefördert, Verkrampfungen und Blockaden im Beckenbereich werden gelöst.

Das Becken beleben

Durchführung:

Legen sie sich auf den Rücken und stellen sie die Beine auf, rollen sie das Becken und den unteren Rücken soweit es angenehm ist vom Boden ab und beginnen sie nun das Becken zu kreisen und in alle Richtungen zu bewegen, pendeln sie das Becken locker hin und her, spannen sie im Wechsel einmal die rechte Gesäßbacke an, dann die linke. Nach einiger Zeit lassen sie das Becken wieder auf den Boden sinken. Finden sie für die Bewegungen ihre eigenen Rhythmen und experimentieren sie, was in dieser Stellung möglich ist.

Wirkung:

Diese Übung belebt und vernetzt Beine, Becken, Bauch mit Brustkorb und Schultergürtel, sie aktiviert und harmonisiert eine Vielzahl von Eigenrhythmen.

Mit dem Himmel verbunden bleiben

Stellen sie sich von ihrem Becken zieht statt der Wirbelsäule ein geschmeidiges Seil über den Scheitelpunkt zum Himmel und ist dort befestigt. Das Becken ist ein Gewicht am Ende des Seils.

- Stellen sie sich vor wie sich das Seil bei jedem Atemzug mitbewegt. Beim Einatmen zieht das Seil sanft nach oben und beim Ausatmen wird es wieder entspannt.
- Stellen sie sich vor das Seil wird vom Becken, welches am Ende des Seils hängt von innen her aufgerichtet.

Wirkung:

Diese Übung fördert die Vorstellungskraft, Spannungen werden ausgeglichen. Sanfte Aufrichtung der Körperachse, die Erfahrung von Leichtigkeit und Weite wird gefördert.

Literaturempfehlungen

Altner, Nils: Achtsamkeit und Gesundheit. Auf dem Weg zu einer achtsamen Pädagogik. Reihe Bewegungslehre und Bewegungsforschung Band 26, Prolog Verlag, Immenhausen bei Kassel 2006

Brechtel, Christoph: Was Stress und Burnout mit uns machen und was wir dagegen tun können. Übersichten und Strategien zur psychophysischen Gesundheit. Verlag tradition GmbH, Hamburg 2014

Hausmann, Bettina/Neddermeyer, Renate: Bewegt sein. Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung. Paderborn Junfermann 1996

Hatzelmann, Elmar/Held, Martin: Zeitkompetenz: Die Zeit für sich gewinnen. Übungen und Anregungen für den Weg zum Zeitwohlstand. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2005

Held, Martin/Geißler, Karlheinz A. (Hrsg): Von Rhythmen und Eigenzeiten. Perspektiven einer Ökologie der Zeit. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 1995

Jasper, Bettina M. (1998). Brainfitness: Denken und Bewegen. Aachen: Meyer und Meyer.

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Herder, Freiburg 2001

Lodes, Hiltrud: Atme richtig. Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit. Goldmann, München 2000

Pilz-Kusch, Ulrike: Burnout. Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen. Das Praxisbuch für Trainer, Berater und Betroffene. Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2012