

## Sa D2 Wohlfühlen in Körper und Geist

### Rückenlage

Arme neben dem Körper, Füße aufgestellt:

- Das Becken aufrichten und kippen
- Das Becken seitwärts hin und her bewegen
- Ein paar Mal das rechte Knie zum Bauch führen und den Fuß wieder abstellen; das Becken mitbewegen /ruhig halten
- Ein paar Mal das rechte Knie zur rechten Seite und wieder zurück bewegen; das Becken mitbewegen / ruhig halten
- × Aufgestellte Füße, rechte Hand unter dem Kopf: Oberkörper und Kopf anheben und leicht gedreht Richtung rechtes Knie führen und wieder ablegen
- × Rechtes Knie seitlich am Boden ablegen und den Oberkörper mit dem rechten Ellbogen dorthin bewegen und wieder zurück. Rechten Fuß aufstellen und das rechte Bein zur rechten Schulter bewegen und wieder zurückstellen.
- × Ebenso mit dem seitlich abgelegten Knie.
- × Aus der Grundpositionen nun ein paar Mal Knie und Ellbogen gerade und seitlich zueinander bringen und wieder ablegen.
- Füße nah beieinander, Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die Knie nach rechts und links ablegen
- Beide Füße abheben und mit den Händen fassen. Die Füße und die gebeugten Beine Richtung Körper drücken (Happy Baby Pose). Dann die Beine wieder nach rechts und links ablegen, dabei das untere Bein jeweils ausstrecken. Der ganze Körper rollt dabei jeweils mit auf die Seite. Erweiterung ganz auf die Seite in den Sitz rollen (dabei den oberen Fuß loslassen und
- Die Hände auf die gebeugten Knie legen und die Knie gegengleich kreisen. Ebenso mit weiter geöffneten Knien und mit gestreckten Beinen (Grätsche in der Luft). Das Ziel ist eine Achterbewegung des Beckens.
- Linkes Bein gebeugt am Boden ablegen und den rechten Fuß aufstellen. Durch Druck des rechten Fußes gegen den Boden das Becken schräg nach links anheben, die rechte Hüfte streckt sich und das rechte Knie zeigt zur Decke. Dabei den rechten Arm am Boden entlang neben den Kopf führen und wieder zurück.

### Vierfüßlerstand:

- Abwechselnd ein Knie zur gegenüberstehenden Hand führen
- Abwechselnd einen Arm nach vorne schieben und den Oberkörper „hineindehnend“ senken
- Abwechselnd eine Beckenseite Richtung Boden sinken lassen.
- Einen Arm über den Rücken legen und die Hand zur Gegenseite schiebend bewegen
- Einen Fuß zur Seite aufstellen, diesen Arm seitlich heben und unter dem anderen Arm hindurchführen
- Einen Fuß zur Seite aufstellen und den Arm dieser Seite weit nach hinten führe (Vorbeuge), dann die andere Hand vom Boden lösen und auf die Ferse des gleichseitigen Fußes stützen und den anderen Arm über Kopf nach hinten führen (Rückbeuge), die Hand von der Ferse lösen und beide Arme zum aufgestellten Bein führen und eine Seitbeuge zu dieser Seite ausführen, dann die Hand seitlich neben dem gleichen Bein aufstützen, den anderen Arm seitlich über Kopf führen (Flankendehnung)

**Fersensitz auf einem Fuß** , der andere Fuß ist vor dem Körper aufgestellt (entspanntes Knie)

Abwechselnd die Körper mit ausgestreckten Armen nach vorne beugen, dann eine Hand nach hinten aufstützen und das Becken sowie den anderen Arm anheben anheben (Rückbeuge), wieder vorbeugen und dann die andere Hand nach hinten aufstützen.

### Orientsitz:

Im Orientsitz (rechtes Bein ist vorne gewinkelt) den Körper aufrichten und die linke Hand auf die rechte Schulter legen. Den rechten Arm unter dem linken hindurch auf die linke Schulter legen.

- Die Ellbogen mehrfach bis zur Waagerechten anheben und wieder senken
- Die Ellbogen noch höher heben und den Kopf mit in die Bewegung nehmen
- Den Körper nach links drehen und wieder zur Mitte, beobachten wie das Becken sich bewegt.
- Den Körper nach rechts drehen und wieder zur Mitte.
- Den Körper nach rechts und links drehen
- Den Körper nach rechts und links drehen, dabei den Kopf in der Mitte lassen.
- Den Körper nach rechts und links drehen, dabei mit den Armen einen Bogen beschreiben, der jeweils an der Seite nach oben geht (Kopf mitnehmen)

Das Becken anheben und den rechten Arm nach rechts abstützen. Armkreise mit dem linken Arm durchführen

Das Becken wieder absetzen und den Körper nach vorne beugen und aufrichten, dabei einen Arm mit nach vorne führen und mit dem anderen hinter dem Körper abstützen (Armwechsel nach ein paar Wiederholungen)

**Bauch-Seitlage:** Die Knie sind gebeugt seitlich rechts abgelegt, die Arme liegen seitlich ausgebreitet am Boden, rechter Arm ist hinter dem Körper

- Den Kopf leicht abheben und nach rechts und links drehen
- Die Hände aufstützen und den Körper hochstützen und wieder ablegen
- Das obere Bein nach vorne und hinten bewegen
- Die linke Hand aufstützen und den Körper seitlich nach links aufdrehen (Schulter- und Armdehnung rechts); unterschiedliche Armpositionen mit rechtem Arm einnehmen

**Bauchlage:** Die Hände liegen aufeinander, die Stirn ist auf den Händen

Den Kopf leicht heben und sich vorstellen einem Maikäfer mit den Augen und Körper zu folgen. Dieser läuft nach vorne und an der Wand hoch bis zur Decke, dann zurück bis zum Bauchnabel. Dann von der Hand zur Achsel.

Hier wird experimentiert, welche Bewegungsunterschiede spürbar sind, wenn die Augen folgen, die Nase, ein Ohr, das Kinn, die Kehle, der Brustkorb...

**Sitz:** drehende Bewegungen; Arm über Rücken gelegt / Hand auf der anderen Schulter / Hand über Kopf ...

(Hand führt die Bewegung an / BK / Kopf / Ohr ...)

### **Bauchlage / Sphinxposition**

Den Nacken lang strecken / die Ellbogen Richtung Körper drücken / das Becken mit anheben / ein Ohr nach vorne strecken

### **Sitz**

Die nachfolgenden Übungen sehr langsam und fein ausführen, nach jeder Aufgabe eine Pause einlegen

- Die Schultern vergleichen, welche ist höher?
- Rechte Schulter nach oben bewegen und wieder zurück
- Rechte Schulter nach unten bewegen und wieder zurück
- Rechte Schulter nach vorne bewegen und wieder zurück
- Rechte Schulter nach hinten bewegen und wieder zurück
- Rechte Schulter in gleichmäßigen Kreisen bewegen

### **Sitz**

Die nachfolgenden Übungen sehr langsam und fein ausführen, nach jeder Aufgabe eine Pause einlegen

- Die Arme in Schulterhöhe zur Seite ausstrecken
- Das rechte und linke Ohr Richtung Arm bewegen und vergleichen, welches näher kommt
- Rechten Arm anheben; Oberarm berührt das Gesicht, den Kopf nickend bewegen
- Rechten Arm anheben; Oberarm berührt das Gesicht, den Arm vor und rück bewegen
- Den Test vom Anfang wiederholen

### **Seitlage**

- Oberes Bein lang nach vorne und hinten bewegen
- Oberen Arm lang nach vorne und hinten bewegen
- Beides gegengleich bewegen
- Den Fuß des oberen Beins hinter das untere Bein abstellen. Oberen Arm nach vorne und hinten bewegen
- Den oberen Arm auf der hinteren Seite liegen lassen und das obere Bein vor und rück bewegen.

In der geöffneten Position verweilen und den Schulterbereich sanft dynamisch dehnen

### **Seitlage, gebeugte Knie, unterer Arm lang ausgetreckt, unteres Ohr liegt vor dem unteren Arm**

Die Nase an die Stelle des unteren Arms führen und zurück

**Rückenlage, aufgestellte Füße, Arme neben dem Körper:**

- Das Becken anheben und die Arme über Kopf führen
- Das Becken senken, die Knie zum Brustkorb führen und „umarmen“
- Die Beine senkrecht zur Decke strecken und den Oberkörper ablegen und die Arme über Kopf führen.
- Die Füße nacheinander aufstellen und die Arme neben den Körper legen

**Rückenlage, aufgestellte Füße, Arme seitlich ausgestreckt am Boden**

Die Knie nach rechts ablegen, dann anheben und kreisend zur anderen Seite bis zurück nach rechts führen, dasselbe nach links beginnend ausführen. Der Kopf kann in die Gegenrichtung bewegt werden.

### **Rückenlage, aufgestellte Füße**

Das rechte Knie nach innen ablegen; der rechte Fuß und Unterschenkel wird nach außen abgelegt (ca. 1 Minute)

Das rechte Knie nach außen ablegen (ca. 1 Minute)

Dieses ein paar Mal im Wechsel durchführen, nachspüren.

Teil A ) Rückenlage; Füße aufgestellt, rechte Hand unter rechter Schulter (abgestützt), linke Hand fasst den rechten Ellbogen

1. Den rechten Ellbogen nach rechts und links bewegen
2. Den rechten Ellbogen Überkopf und Richtung Füße bewegen
3. Den rechten Ellbogen kreisend bewegen
4. nach rechts und links bewegen

Teil B ) Rückenlage; rechter Fuß ist aufgestellt, linkes Bein ausgestreckt: das rechte Knie Richtung rechten Fuß bewegen und dabei das Becken schräg nach links anheben und senken.

Teil C ) Die letzte Bewegung mit 2. verbinden. Dann 2. beibehalten und das Becken mit der linken Seite anheben und senken.

Anschließend noch einmal mit der rechten Seite und den Unterschied spüren, wie es jetzt evtl. leichter geht.

### **Rückenlage:**

Spüren welche Bewegung der Körper machen möchte und diese ausführen. Ganz egal was, es soll sich gut anfühlen.

### **Rückenlage, beide Hände unter dem Kopf, Ellbogen am Boden**

Beide Knie nach rechts ablegen; nach einer Weile das rechte Knie auf das linke legen, Schultern und Ellbogen bleiben auf dem Boden

### **Rückenlage, beide Handflächen über dem Kopf zusammen**

Ein Knie zur Seite legen, der Fuß berührt den Oberschenkel des anderen Beins (liegender Baum)

### **Entspannung**

Zu Beginn spüren, welche Muskeln sich an- und entspannen möchten. 3x durchführen.

3x tief einatmen und seufzend ausatmen

3x die Augen beim Einatmen nach oben blicken lassen und beim Ausatmen schließen.

... und jetzt spüre welche Körperstelle als erstes entspannen mag...welche braucht die Entspannung vielleicht gerade am nötigste?

Oder lasse Dich einfach überraschen...so wie es ist, ist es gut... Braucht sie noch etwas Bewegung oder ? ... in welchem Bereich ist diese Körperstelle? Eher im oberen oder unteren Bereich? Eher rechts, links, mittig? Eher groß oder klein? Flächig oder füllig? Rund oder eckig? Tief oder nahe der Haut? Farblich oder schwarzweiß oder grau? Glänzend oder matt?

Und wie ist das Gefühl, wenn dieser Bereich sich entspannt, locker wird oder wie es gerade für Dich ist? Wie könnte man das beschreiben? Ein Gefühl der Wärme, Leichtigkeit, Lockerheit, in Fluss kommen, schwer oder leicht, fröhlich, heiter, ...?

Und wie wäre das Gefühl für den restlichen Körper, wenn diese Entspannung und Gelöstheit sich ausbreiten würde?

Wie ist es, wenn es beginnt Dich auszufüllen...vielleicht wie von Sonne durchflutet...luftig leicht oder angenehm schwer und doch irgendwie schwerelos...

Bemerke was gerade jetzt ist...was Dir im Alltag gar nicht bewusst wird...der stetige Fluss Deiner Ein- und Ausatmung...die Luft in der Nase, angenehm kühlend und die Bewegung des Bauches, Brustkorbes...Ruhe und Entspannung in jeder Zelle des Körpers, irgendwie angenehm und sommerlich warm...ruhige und gleichmäßige Energie...während Du einfach nur hier liegst...Gleichmäßigkeit...Regelmäßigkeit...es gibt keine Zeit, nur das Jetzt...Jetzt bei Dir zu sein und es ganz tief zu genießen... Um dann einiges mitzubringen von der Klarheit ... und Helligkeit ... und irgendwie auch von der Frische, die aus der Ruhe erwächst...wieder hierher zurückzukommen ... behutsam und vollständig ... ganz wach werden...jetzt...