

Übung 2: In Schwingung kommen

Wenn Du Knie-, Hüft- oder Fussgelenksprobleme hast, dann mach diese Übung bitte auf einer Decke oder einem Teppich/einer Matte.

Du stellst Dich einfach hin und lässt Deinen Körper in seine Ruhe und Balance kommen. Wenn Du gut geerdet bist, schliesse wieder Deine Augen und richte Deine Wahrnehmung auf den Punkt unterhalb Deines Nabels, den „Harapunkt“.

Lass dann diesen Punkt ganz langsam in Schwingung kommen, auf einer Achse von links nach rechts und wieder zurück, also immer links-rechts-links-rechts. Überlasse das Tempo dieser Bewegung ganz Deinem Körper, denk nicht darüber nach. Spüre, wie sich das Gewicht Deines Körpers von li nach re und wieder zurück verlagert und Du doch ganz in Deiner Balance bist.

Der Bewegungsimpuls geht vom Harapunkt aus, dieser ist also der „Führungspunkt“. Der Oberkörper folgt dem Harapunkt in seiner Bewegung nach - so, als ob Du Dich im Wasser befinden würdest. Stell Dir eine Welle vor, die von Deiner Hüfte ausgehend durch den Oberkörper nach oben geht.

Lass Deinen Oberkörper los, damit er in diese Schwingung kommen kann. Beuge ganz leicht die Knie und spüre, wie Deine Beine Deinen Körper tragen. Entspanne die Muskulatur im Rücken, in den Schultern und im Nacken – Deine Wirbelsäule ist beweglich wie die einer Katze. Spüre, wie Du in Schwingung und gleichzeitig in Deiner Balance bist.

Versuche, das Tempo Deiner Schwingung wahrzunehmen. Wenn Du das Gefühl hast, ein angenehmes Tempo gefunden zu haben, lass dieses allmählich ganz regelmässig werden. Wenn Du möchtest, kannst Du auch Deinen Atemrhythmus in diese Regelmässigkeit kommen lassen, also z.B. 1 oder 2 Schritte lang Einatmen und 1 oder 2 Schritte lang Ausatmen, je nach Tempo. Lass Dir dafür viel Zeit, versuche nicht, Deinen Atem mit Willenskraft zu steuern. Wenn Dein Atem ein anderes Tempo hat, ist das genauso gut.

Du befindest Dich also nun in einer regelmässigen Schwingung, immer li-re-li-re usw. Lass dann diese Bewegung langsam etwas grösser werden. Spüre in Deine Beine und Fussohlen. Versuche, immer auch den Fuss wahrzunehmen, der gerade mehr Körpergewicht trägt und den, der gerade entlastet wird. Im Moment der Entlastung entspanne ganz bewusst das Fussgelenk und das Knie.

Dann spüre, wie sich Dein Fersenballen im Moment der Entlastung ganz leicht vom Boden abhebt, bevor der Fuss das Gewicht Deines Körpers wieder übernimmt. Der vordere Teil des Fusses, also der Zehenballen, bleibt mit dem Boden verbunden, es hebt sich also nur die Ferse. Bleib eine Weile in dieser Phase und spür den Impuls, der entsteht, wenn sich der Fuss wieder auf den Boden setzt. Dieser Impuls ist in Deinem ganzen Körper spürbar. Wenn Du alle Muskeln, die Du gerade nicht brauchst, entspannst, kannst Du diesen Impuls noch besser wahrnehmen.

Lass den Bewegungsimpuls, der Deine Ferse vom Boden abheben lässt, langsam stärker werden. Spür, dass dieser Impuls von der Hüfte und von den Knien ausgeht. Lass diese Bewegung grösser werden, so lange, bis Dein ganzer Fuss, also auch der vordere Teil, sich in diesem Moment leicht vom Boden abhebt. Nimm Deine ganze Wirbelsäule wahr und spür, wie beweglich sie ist. Lass Deine Arme locker – sie werden sich leicht bewegen.

Richte dann Deine Wahrnehmung wieder auf die Beine und Füsse und lass sie wirklich das ganze Gewicht Deines Körpers tragen, versuch, das Körpergewicht nicht an irgendeinem Punkt festzuhalten. Gib also Dein Gewicht der Erde und spüre wieder, wie Du in jedem Moment ganz in der Balance bist. Atme bewusst und entspannt.

Wenn Du ein Gefühl von Unsicherheit spürst oder Dir etwas schwindlig wird, öffne die Augen und nimm Deine visuelle Wahrnehmung zur Hilfe, sie wird Dich wieder stabilisieren. Dann verlagere Dein Körpergewicht wieder ganz nach unten, schliesse Deine Augen und versuch, Deinen Körper seine Balance finden zu lassen – er kann das von selbst, wenn Du ihn lässt.

Lass dann nach einiger Zeit die Schrittbewegung wieder kleiner werden. Der vordere Teil der Füsse bleibt wieder mit dem Boden verbunden, es heben sich nur mehr die Fersen. Dann bleiben auch diese auf dem Boden und Du spürst die Schwingung Deines Körpers nur mehr in der Hüfte und im Oberkörper. Nun lass auch die Schwingung Deines Oberkörpers kleiner

werden, so lange, bis Du sie nur mehr innerlich spürst. Nun lass Deinen Körper ganz ruhig werden und nimm ihn noch einmal von den Füßen bis zum Scheitel ganz wahr, spür seine Balance. Dann öffne die Augen.