

~ kurze Bewegungsfolge

~ **für Energie und Lebensfreude** ~~~

Bevor es losgeht: gönne dir erst einmal ein gutes **Ankommen** bei dir selbst. Nimm dich wahr. Noch ganz ohne Ziel oder Zweck:

Wie fühlst du dich, genau jetzt?

Was meldet sich als Erstes, (Vor-)Lautes?

Ist es etwas Körperliches... etwas Wohliges, so wie satt oder wach sein, oder eher ein Schmerz, eine Verspannung?

Kennst du diese Stelle, dieses Gefühl dort?

Oder ist es mehr eine Stimmung...sind es Gedanken...ist es eine Befindlichkeit? So wie z.B. Vorfreude, Aufregung, Müdigkeit...

Wenn du dich jetzt zeichnen würdest als Strichfrauchen oder -männchen: wo ist ein Fragezeichen? Ein Sternchen? Ein Ausrufezeichen? Was würdest du einkringeln, unterstreichen?

Bevor du in die Bewegung gehst: **genieße** zu Beginn ganz entspannt die **Ausgangsposition**, nicht gleich losrasen, los-Tun.

Dann geh mit **sanftem Ausatmen** in die Öffnungsposition. Nur so weit, wie es völlig **gemütlich** und **angenehm** ist. Hier gilt *nicht*: viel hilft viel, je stärker die Dehnung- desto besser, im Gegenteil!

Also nochmal: geh mit sanftem Ausatmen in die Öffnungsposition, dort **einatmen** und dabei die **Dehnung wahrnehmen**.

Nach einem kurzen wahrnehmenden Innehalten den Ausatem gehen lassen. Wenn du ganz ausgeatmet hast, öffnet sich meist so wie ein Türchen und du kannst die Dehnung fast von alleine und ganz ohne Kraftaufwand nochmal verstärken. Diese jetzt passende Dehnung hältst du wieder, atmest in dieser Position ein, spürst der Dehnung nach....lässt den Ausatem ganz herausfließen aus dir...und prüfst ein drittes Mal, ob du noch weiter in die Dehnung gehen magst.

Dieses Grundprinzip, diese **Sanftheit**, dieses ganz **wache Lauschen**: was und wieviel geht *genau heute, genau jetzt* für *meinen* Körper gilt für alle folgenden Körperhaltungen.

Blitzdurchgang: je Position einmal ein- und Ausatmen **5- 10Min**

Ausführlicher: je dreimal ein- und Austamen **15 – 30 Min**

Die Grundposition ist entspanntes Stehen mit schulterbreiten Füßen.

Lungen- und Dickdarmmeridian

das große Empfangen- das große Loslassen

Die Arme nach oben nehmen. Dich dabei ausdehnen und weit werden, das Leben einatmen, Energie aufnehmen. Mit dem Ausatmen den Oberkörper vorne beugen, die Arme nach unten sinken lassen, alle schweren Lasten purzeln von den Schultern, jede Pore darf loslassen, abgeben was nicht mehr hilfreich ist.

Inneres Bild:

ich werfe Ballast ab



Magen- und Milzmeridian

das große zum Genuss bringen- das große Transportieren

Mach einen großen Schritt nach vorne. Die Vorderseite der Beine spannt sich an. Die Arme greifen aktiv und zielgerichtet nach vorne, nimm es dir, das ist deins! Dann geh einen Schritt zurück in die Ausgangsposition. Bring das Gegriffene mit und führe die Hände zum Bauch, lege sie dort auf. Verweile etwas in dieser Haltung. Wiederhole das Gleiche mit dem anderen Bein.

Inneres Bild:

ich nehme mir, was ich zum Leben brauche.



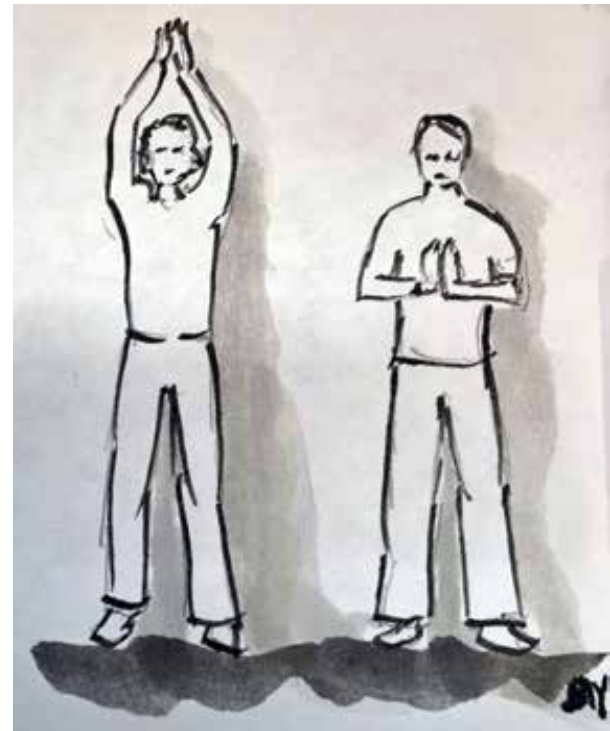
Herz- und Dünndarmmeridian

der oberste Leiter- der große Sortierer

Spüre zuerst die Erde unter deinen Füßen. Dann breite die Arme seitlich in Schulterhöhe aus und stell dir vor: "die Kaiserin breitet sich in ihrem Reich aus". Die Handflächen zeigen nach oben, während du die Hände langsam über dem Kopf zusammenführst. Nimm Verbindung zum Himmel auf. Lass die zusammengelegten Hände mit leichtem Druck bis auf Herzhöhe sinken. Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung in der Stille und konzentriere dich auf den Geist.

Inneres Bild:

ich stehe in Verbindung mit Himmel und Erde.



Blasen-und Nierenmeridian

der große Direktor der Flüssigkeiten- der große Speicher der vitalen Essenz

Aufrecht stehem, locker in den Knien. Dann soweit wie möglich, ohne Anstrengung mit geradem Rücken nach vorne beugen, dann den Rücken aushängen lassen. Die Beine dürfen sich jetzt strecken. Die ganze Rückseite wird lang. Du spürst den Fluss von den Fußsohlen über die Rückseite der Beine und den Rücken bis oben. Lass den Atem zu allen müden oder engen Stellen fließen. Schick Aufmerksamkeit und Weite auch zu den Räumen zwischen den Wirbeln. Richte dich langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.

Inneres Bild:

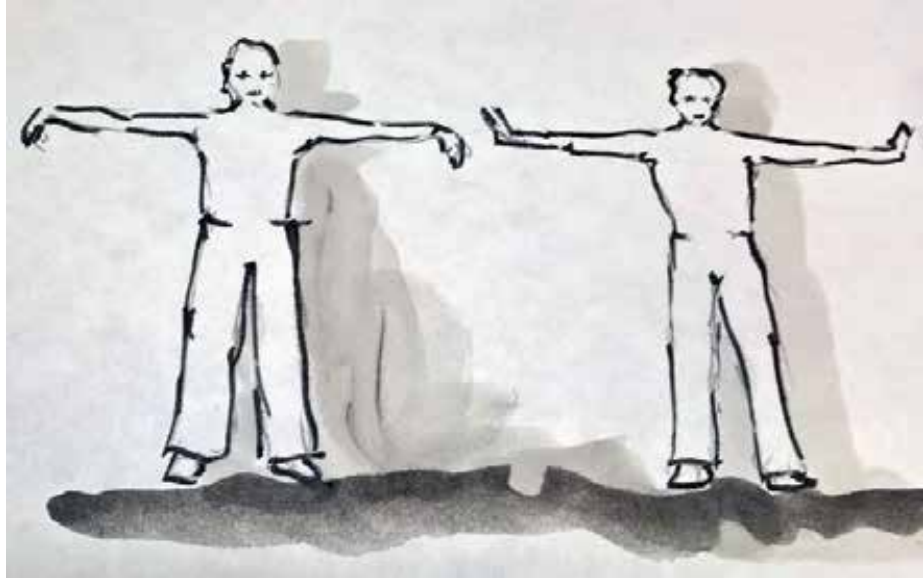
Mein innerer Quell sprudelt.



Herzkreislauf-und Dreifacher Erwärmermeridian

der große Beschützer des Herzens-
der große Schutz nach Aussen

Die Arme seitlich bis
Schulterhöhe anheben
und ausgestreckt halten.
Die Hände mal mit den
Fingerspitzen nach oben,
mal nach unten abwinkeln
und dehnen.
Der Mittelfinger führt die
Dehnung an.



Inneres Bild:

Ich spüre und schütze meinen Raum.

Leber-und Gallenblasenmeridian

gibt die Kraft der Visionen- sorgt für die Realisierung

Einen Arm über die Körperseite
aufwärts Richtung Himmel strecken,
dann mit dem Arm über den Kopf zur
Seite dehnen. Die Augen schauen
unter dem Arm durch zur Seite. Den
zweiten Arm zur Balance vor dem
Bauch zur gegenüberliegenden Seite
führen und leicht dehnen. Einige
Atemzüge lang genüsslich in der
seitlichen Dehnung und Öffnung
verweilen, dann langsam zurück zur
Ausgangsposition.
Die Übung zur anderen Seite
wiederholen.



Inneres Bild:

Ich öffne meinen Blick für neue Sichtweisen.