

**Der Spur der Sehnsucht folgen**  
**Körperübung zum Projekt**  
**26. Februar – 12. April 2020**

**Die Eutonie - Grundübung – Sich spüren**

Lesen Sie die Übung zwei bis dreimal, bevor Sie die Übung selbst durchführen. Vollziehen Sie dann die Übung, so wie Sie sie im Gedächtnis haben. Lesen Sie die Übung am nächsten Tag noch einmal und vollziehen Sie sie wiederum so, wie Sie sie heute erinnern. So prägt sich die Übung mit jedem Tag mehr ein.

**Material:** Sie brauchen für die Übung kein Material.

**Unterlagen:** Zwei Decken oder Yogamatte und gegebenenfalls ein Kopfkissen.

**Zeitdauer:** ca. 20 Minuten



Die Übung geschieht im Liegen. Wenn sie möchten oder wenn es notwendig ist, legen sie ein Kissen unter den Kopf, damit der Kopf nicht abgeknickt ist.

Legen sie sich in die Rückenlage. Vielleicht brauchen Sie das Kissen unter dem Kopf.

Möchten sie so liegen bleiben oder möchten sie Ihre Lage noch verändern?

Spüren sie nun zu den Stellen hin, die ich anspreche.

- Wie liegt Ihr Kopf auf? Was nehmen Sie von Ihrem Kopf wahr? Vielleicht möchten Sie Ihren Kopf einmal ganz sanft anheben; schon eine kleine Bewegung ist viel. Spüren Sie beim Ablegen Ihre Auflagefläche. Wiederholen Sie die Bewegung ruhig noch einmal: Leicht den Kopf ein paar Millimeter anheben und wieder ablegen.
- Und: Halten Sie nicht die Luft an.
- Wenden Sie sich Ihrem Innenraum im Kopfbereich zu: Ihrem Mund und Rachenraum. Ist der Mundraum eher offen oder geschlossen? Vielleicht entdecken Sie, dass sich auch im Nackenbereich etwas ändert, wenn Sie den Mund öffnen und schließen.
- Spüren Sie zu einer Schulterseite hin. Wie liegt diese Schulterseite auf? Heben Sie diese ein klein wenig an. Die Bewegung geht Richtung Himmel/Decke. Oft sind die Anfangsbewegungen groß; machen Sie kleine Bewegungen und legen Sie die Schulter wieder ab. Machen Sie es noch einmal, leicht und langsam anheben und ablegen.
- Nehmen Sie den ganzen Arm hinzu, leicht und langsam anheben und behutsam ablegen. Und noch einmal. (Der Mundraum bleibt gelöst). Wenn Sie diesen Arm nach den wenigen Bewegungen mit dem anderen vergleichen, stellt sich der nicht bewegte Arm schon auf die Übung ein.
- Heben Sie nun die andere Schulter und legen Sie diese wieder langsam ab. Wiederholen Sie dies ruhig noch einmal und konzentrieren Sie sich auf diese Bewegung, nehmen Sie das Anheben und das Ablegen wahr. Danach heben Sie den Arm und die Hand ebenso gemächlich und bewusst, und legen sie dann wieder ab. Auch diese Bewegung noch einmal wiederholen.

- Nach Armen und Händen kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zum Schulterbereich zurück. Spüren Sie Ihren gesamten Rücken bis zum Gesäß und Becken hin. Nehmen Sie den Kontakt zum Boden wahr. Wo und wie liegt der Rücken auf?  
Wo hat er Abstand, wo ist er leicht wahrzunehmen und zu fühlen, wo ist es schwer möglich oder auch gar nicht? Wundern Sie sich nicht, wenn Sie einzelne Partien nicht wahrnehmen können. Es ist so.
- Wenden Sie sich nun Ihrem Becken zu. Wie liegt es auf? Spüren Sie zur Mitte Ihres Beckens hin. Dort ist Ihr Kreuzbein, ein Teil der Wirbelsäule. Vielleicht können Sie Ihr Kreuzbein wahrnehmen.
- Vom Becken aus nehmen Sie ein Bein und einen Fuß in Ihre Aufmerksamkeit mit hinein. Wo beginnt das Bein im Beckenbereich? Wo können Sie es wahrnehmen, wo weniger? Wie liegt Ihr Oberschenkel? Wie viel spüren Sie von Ihrem Knie? Hat Ihr Knie Bodenkontakt oder etwas Abstand? Ihre Wade liegt auf dem Boden. Wie viel können Sie dort fühlen?
- Und dann gehen Sie zur Fersenwölbung und zum Fuß. Spüren Sie einmal zur Fußsohle und nehmen diese Sohle wahr, indem Sie ganz langsam die Zehen nach vorne ziehen und wieder lösen. Heben Sie Ihren Fuß und das Bein von den Zehenspitzen aus an. Versuchen Sie es langsam und behutsam. Heben Sie das Bein nicht zu hoch und legen Sie es langsam wieder ab. Wenn Sie diese Bewegung wiederholen, machen Sie diese Bewegung noch kleiner und behutsamer. Strengen Sie sich dabei nicht an.
- Wenden Sie sich nun dem anderen Bein zu und vergleichen Sie die beiden Seiten. Wo beginnt dieses Bein in der Hüfte, im Beckenbereich? Wie nehmen Sie diesen Oberschenkel und das Knie wahr? Ist diese Wade ähnlich wie die Wade auf der anderen Seite? Wie ist der Übergang von Wade zu Ferse? Spüren Sie auch diese Seite noch einmal im Ganzen und wenden Sie sich dann der Fußsohle zu. Auch auf dieser Seite kann es helfen, wenn Sie die Zehen Richtung Nase ziehen. Vergessen Sie nicht, die Spannung wieder zu lösen. Heben Sie nun Ihr Bein an. Machen Sie dies langsam und bewusst und legen Sie wieder ab. Wenn Sie wollen, wiederholen Sie diesen Teil noch einmal: Bein anheben und Bein ablegen.
- Jetzt haben Sie einen ersten Kontakt zu vielen Bereichen Ihres Körpers. Spüren Sie nun nach, wie Sie liegen. Wie bewusst ist Ihnen Ihre Auflagefläche, wie bewusst ist Ihnen Ihr Körper geworden?

Beenden Sie nun die Übung, öffnen Sie gegebenenfalls die Augen und räkeln Sie sich sanft durch. So kommt der Kreislauf wieder in eine gute Spannung.

(aus: Rüdiger Maschwitz, *Herzenssache – Weil es mir gut tut ; Ein Meditationskurs zur inneren Balance*, Kösel 2019)

