

# Roemmelscher Fernunterricht

# Fröhlich-bewegte Nebenwirkungen auf eigene Gefahr

Tag 8

## Fensteröffnen



Illustration: Vroni Gubler

Stell dich an einen Ort, wo du genügend Platz hast, um deine Arme in alle Richtungen auszubreiten. **Nimm als erstes einfach deinen Atem wahr.** Wie und wo kannst du ihn willkommen heissen und wie kannst du ihn auch wieder gehen lassen?

Lass deine Arme nun eine **Bewegung finden, die den Einatem unterstützt** und unterstreicht. Nimm dir ruhig Zeit dafür und denk möglichst nicht darüber nach. Deine Arme wissen schon, was sie tun wollen. Vielleicht wollen sie sich anheben oder ausbreiten. Oder vielleicht wollen sich auch nur die Handflächen nach aussen drehen.

Den **Ausatem** kannst du nun ebenfalls mit einer entsprechenden Bewegung begleiten. Vielleicht ergibt sich daraus ein Öffnen und Schliessen oder ein Ausweiten und Zentrieren. Vielleicht will sich die Bewegung über längere Zeit wiederholen oder vielleicht will sie sich auch immer wieder neu erfinden. Sei einfach neugierig...

**Lass deine Bewegtheit nun mehr und mehr in den ganzen Raum ausweiten.** Räkle dich zu allen Seiten hin und stell dir vor, wie du überall am ganzen Körper **kleine Fenster sperrangelweit öffnest**, um Licht und frische Luft einzulassen. Lass deinen Innenraum auch vom Vogelgezwitscher erfüllen. **Deine Organe werden sich freuen darüber!**

Tag 9

## Lampion im Wind



Heute stellst du dich irgendwo hin, wo du genügend Luft nach oben hast... Lass **abwechslungsweise deine rechten oder linken Fingerspitzen** mitsamt dem ganzen Arm Richtung Decke fallen.

Falls du denkst, dass “nach oben fallen” nicht geht, kannst du den Unterschied ausprobieren: **Strecke oder schiebe** deinen Arm nach oben und beobachte, ob deine Schulter sich dabei anstrengt. **Wie atmest du dabei?** Und nun lässt du deinen Arm einfach nach oben **fallen**. Kann deine Schulter darüber entspannter bleiben? Und können sich dafür deine Rippen seitlich auffächern, damit deine Finger noch ein wenig mehr der Decke entgegen fallen können? **Wie atmest du nun?**

Lass dich jetzt abwechslungsweise rechts und links über die Fingerspitzen Richtung Himmel ziehen und **erlaube deinen Rippen, sich zu öffnen**. Das Gewicht deines Beckens kann dabei einen leichten Gegenzug geben. Stell dir eine **hängende Ziehharmonika** vor, die sich öffnet - mal links, mal rechts. **Lass dich sachte ziehen** von den Fingerspitzen und vielleicht willst du dich **sogar ein bisschen verdrehen** in deiner Länge.

Kennst du die zylinderförmigen Lampions, die im Sommer in Gärten hängen? Stell dir vor, du seist so ein Lampion und **lass dich leichten Atems vom Wind bewegen**.

Tag 10

## Beckenlächeln

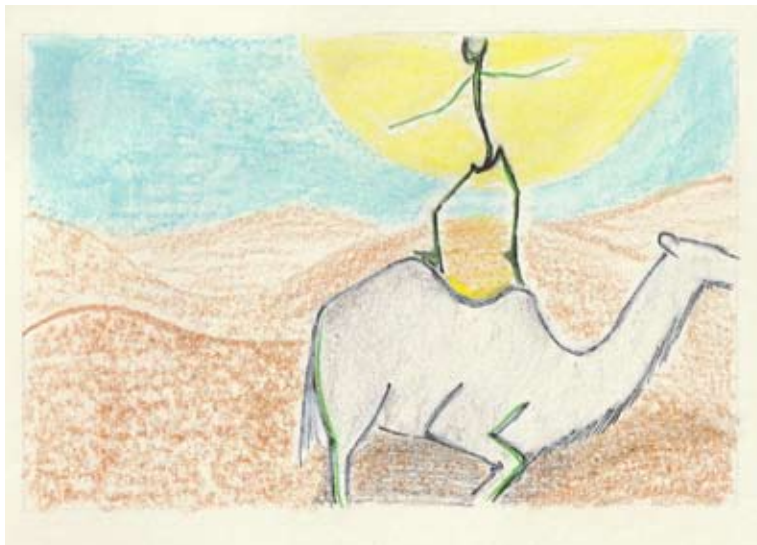


Illustration: Vroni Gubler

Stell dich **hüftgelenksbreit** hin, d.h. du stehst mit deinen Fersen ungefähr unter deinen Ohren... Nimm deine Sitzbeinhöcker in deine Aufmerksamkeit und lasse sie hinundherpendeln, sodass **dein Becken in eine lächelnde Bewegung kommt**.

Wenn du das **langsam** tust, kannst du beobachten, wie sich abwechselungsweise ein Bein faltet, während sich das andere längt. Schau dabei, dass deine Kniescheiben möglichst nach vorne ausgerichtet bleiben.

Wenn du einen **schnelleren Rhythmus** wählst, bemerkst du wahrscheinlich, dass die Wirbelsäule mitschwingt. **Sind deine Rippen einverstanden damit?** Und können sie die seitliche Schlängelbewegung, die sich vom Becken her Richtung Kopf schwingt, sogar noch aktiv unterstützen?

**Lass auch dein Brustbein mitschaukeln** und lade deinen Unterkiefer ein, sich zu lösen. Wenn du den Mund ein wenig öffnest, kann der Atem selbstverständlicher kommen und gehen, wie er will.

Leicht links hinter deinem Brustbein **schwingt übrigens auch dein Herz mit!** Darf es dem lächelnden Becken zuzwinkern?

Tag 11

## Vogelschwüngen





Stell dich an einen Ort, an dem du deine Arme ausbreiten kannst. **Räkle dich zu allen Seiten in den Raum hinaus** und heisse deinen Atem willkommen.

Beginne mit einem **kleinen, feinen “Teebeuteln”** (siehe Tag 5) - also einem Auf-und-ab-federn mit parallel ausgerichteten Beinen und einer laaaaangen Wirbelsäule.

Während du nun fröhlich und luftig teebeutelst, lässt du **beide Arme in ihrer ganzen Länge vor dir aufsteigen und wieder zurücksinken**. Vielleicht kannst du dir vorstellen, dass du im Fussballstadion eine Ola-Welle anstimmst. Nimm beim Aufsteigen der Arme das ganze Publikum in der Arena mit und bringe es mit dem Absinken der Arme auch wieder in die Ruhe. Auf und ab, in einem dir angenehmen Rhythmus.

Als nächstes nimmst du die **Arme über die Seite hoch** und lässt sie wieder zurücksinken - als ob du ein **grosser Vogel** wärst, der mit ausgebreiteten Schwingen über eine weite Landschaft fliegt. Vergiss das gleichzeitige Teebeuteln aber nicht dabei.

**Nun kannst du improvisieren:** Zum Beispiel vorne hoch und seitlich tief oder seitlich hoch und vorne tief. Lass dich **inspirieren von deinem Atem**, der sich wahrscheinlich schon längst **mit in die Bewegung eingefädelt** hat...

Tag 12

## Wandkuscheln



Such dir eine freie Wand und stelle sicher, dass du einen guten Halt hast - also vielleicht barfuss? **Lehne dich nun mit deinem Rücken an die Wand und versuche dich da irgendwie "einzukuscheln"**. Du kannst dabei auch erforschen, was du tatsächlich zu deinem Rücken zählst: Dürfen Po, Nacken, Schultern, Flanken dazu gehören?

Falls dir die Wand allzu hart und unbequem sein sollte, kannst du natürlich auch ein Kissen zwischen dich und die Wand schieben. Die **klare Festigkeit der Wand** kann dir aber auch Inspiration sein, **weich und anschmiegsam** zu werden.

Beobachte nun, welche Partien deines Rückens ganz selbstverständlich in Kontakt mit der Wand kommen und welche Stellen eine "Extraeinladung" brauchen. Wie kannst du dich organisieren, dass dein Rücken möglichst grossflächig mit der Wand Kontakt aufnimmt? Und was geschieht mit deinem Atem, wenn du nur punktuellen Kontakt suchst? **Kannst du der Wand mit deinem Atem spielerisch zu begegnen?**

**Atme nun mit deinem Rücken die Sicherheit und den klaren Rückhalt der Wand ein.** Falls deine Arme als natürliche Erweiterung deines Rückens mit dabei sein wollen, kannst du dir vorstellen, **einen riesengrossen Watteball in deinen Armen zu halten**, der sich beim einatmen aufplustert und beim ausatmen wieder dichter wird.

Tag 13

Tanzen



Illustration: Vroni Gubler

Heute brauchst ein Platz - und später eine Walzermusik.

Zum Aufwärmen widmest du dich deinem Ausatem: Stell dir eine **Fusspumpe** vor, die vor deinen Füßen liegt und pumpe damit ein imaginäres Gummiboot auf. Jedesmal wenn du ausatmest, **trittst du mit deinem ganzen Gewicht auf die Pumpe** und lässt während der Gewichtsverlagerung ein **“Schschsch” ertönen**.

**Sei neugierig, wie laaange jeder einzelne Ausatemmoment sein möchte**. Erst danach verlagerst du dein Gewicht wieder zurück auf das hintere Bein. Der Einatem kommt dann ganz von selbst zu dir - lass einfach deine Rippen auffächern. Pumpe nun wechselseitig mal links, mal rechts. Dazu brauchst du keineswegs zu Boden zu schauen! **Spür die Pumpe unter dem Fuss und lass deinen Blick über einen weiten See schweifen**.

Nun pumpst du im **3/4-Takt** auf: Also Pump-Schritt-Schritt, Pump-Schritt-Schritt oder vor-rück-rück, vor-rück-rück oder **Sch-ta-ta, sch-ta-ta**. Wenn du dir nun viele verschiedene Fusspumpen in deinem Wohnzimmer vorstellst, kannst du dich von Pumpe zu Pumpe drehen und stimmst einen fröhlichen Walzer an: Pump-ta-ta, Pump-ta-ta... Du möchtest nicht alleine tanzen? Ganz einfach: **Nimm einen Mantel oder eine Jacke, schlüpf mit deinem rechten Arm in den linken Ärmel**, leg dir den leeren Ärmel über die Schulter oder um die Taille und tanze damit in den Himmel hinein...

Tag 14

Socke, Saft und Kraft



**Socke, Saft und Kraft.** Socken sind ein wunderbares Trainingsgerät!

Als Einstieg bringen wir den **Kreislauf in Schwung** mit ganz normalem Seilspringen, bzw. mit Sockenschwingen. **Halte und schwinge die Socken genau so, wie du ein Springseil halten und schwingen würdest.** Der Vorteil von Socken: Du kannst ganz **sachte anfangen** ohne überhaupt wirklich abzuspringen. Steigere das so wie du willst, stelle aber sicher, dass deine Knie und Füße nach vorn ausgerichtet bleiben.

Als nächstes nimmst du nur eine Socke so in deine Hände, als ob du einen Einkaufswagen schieben würdest. Ziehe nun die Socke lang und lasse sie wieder gehen. Spürst du deine Muskelkraft im mittleren Rücken? Als nächstes **ziehst du die Socke einzig in deiner Vorstellung lang, lässt sie real aber genauso wie sie ist.** Spürst du, wie jetzt eher deine Mitte, also dein "Hara" in die Kraft kommt? Darf der Atem mit dabei sein?

Nun kannst du die Socke **in allen möglichen Positionen** halten - vor, hinter, über und seitlich von dir - und in alle möglichen Richtungen **ziehen und schieben.** Und wie gesagt, **es geht um deine Vorstellungskraft!** Deine Socken wissen nichts von deiner inneren Arbeit. Die bleiben gemütlich in ihrer ursprünglichen Länge... Viel Freude beim **experimentieren, lächeln und fließend weiteratmen!**