

# Roemmelscher Fernunterricht

# Fröhlich-bewegte Nebenwirkungen auf eigene Gefahr

Tag 15

## Die Rippen befreien



Illustration: Vroni Gubler

Heute packen wir es - das Bindegewebe...

Setze oder lege dich bequem hin und nimm dir Zeit, anzukommen. Nimm wahr, wie du vom Boden getragen und unterstützt wirst. **Beobachte, wie der Atem mühelos zu dir kommen kann und wie du ihn wieder ganz selbstverständlich loslassen kannst.** Lege nun deine Hände seitlich an deine Flanken. Spürst du, wie sich unter deinem Gewebe die Rippen auf- und zufächern, wenn du atmest?

**Packe nun mit einer oder beiden Händen ein handliches Stück Gewebe** und versuche, es ein wenig von deinen Rippen wegzuziehen. Bemerkest du, wie dein Atem sofort in den freigewordenen Raum schlüpfen möchte? Halte diesen Packegriff für zwei, drei Atemzüge und löse dann deine Hände wieder. **Nimm viel dir Zeit, um nachzuspüren.** Was hat sich verändert? Wie kann sich dein Atem nun ausbreiten?

Du kannst nun mit deinen Händen rund um deinen Rumpf wandern: **Packen, atmen, lösen, nachspüren...** packen, atmen, lösen, nachspüren... Dabei ist das Nachspüren genauso wichtig wie das Packen!

Versuche auch, möglichst weit Richtung Rücken zu kommen auf deinem packenden Spaziergang, **damit dein Atem sich in möglichst alle Richtungen ausweiten kann.**

Tag 16

## Beckenschale

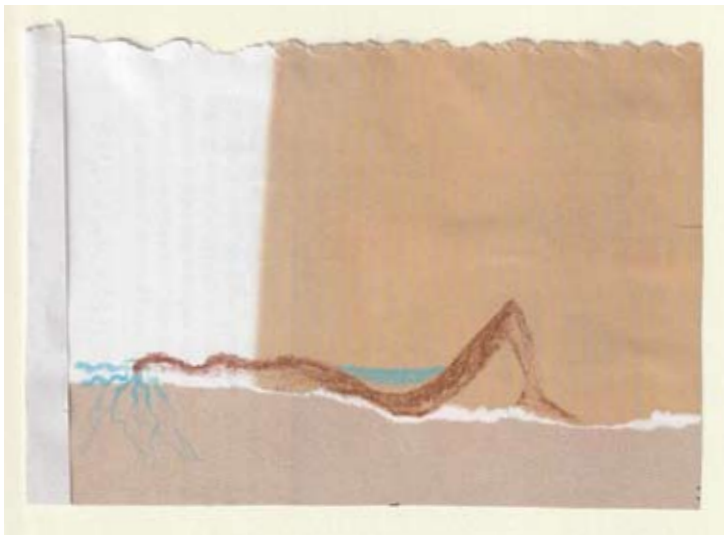


Illustration: Vroni Gubler

Such dir einen Platz, an dem du dich **bequem in Rücklage mit aufgestellten Beinen hinlegen** kannst. Vielleicht auf einen dicken Teppich, eine Matte oder auf eine Decke, damit die Wirbelsäule ein wenig gepolstert ist. Vielleicht brauchst du auch ein kleines, flaches Kissen als Unterstützung für den Kopf. Dein Gesicht sollte möglichst parallel zum Boden ausgerichtet sein. Stell deine Beine parallel auf, dass sie möglichst von alleine stehen: Fersen also nahe zum Becken.

**Erlaube nun deinem Rücken, sich gemütlich in den Boden zu räkeln.** Lade die noch freischwebenden Stellen ein, sich mehr und mehr sinken zu lassen. Vielleicht hilft dir dein Atem dabei.

Wenn du angekommen bist in der Ruhe, stellst du dir vor, **dein Becken sei eine mit Wasser gefüllte Schale.** Bring nun diese Schale in Bewegung, so dass das Wasser mitbewegt wird. Lass das Wasser mal fusswärts, mal kopfwärts "gütschlen", mal nach rechts, mal nach links. Oder vielleicht willst du es auch kreisen und kurven lassen?

Beobachte dabei deine Wirbelsäule. Wie organisiert sie sich dazu? Darf der Kopf als natürliche Verlängerung deines Rückens mit dabei sein? **Lass dich so von deinem Becken sanft in den Tag schaukeln** und erlaube dem Unterkiefer, sich dabei zu lösen!



Du legst dich wieder auf den Boden (mit Matte, Decke, o.ä.) wie gestern: also **in Rücklage mit aufgestellten Beinen**. Nimm dir Zeit anzukommen und deinen Atem ruhig und weit werden zu lassen.

**Beginne wieder mit der Beckenschaukel** von gestern und lass deine Wirbelsäule dabei geschmeidig werden. Kannst du beobachten, wie jede Bewegung, die du mit deinem Becken initiiert, auch in deinem Kopf ankommt? Darf er mitschaukeln?

Richte dein Becken horizontal aus. Nun schiebst du abwechselnd den rechten Sitzbeinhöcker zu deiner rechten Ferse und im nächsten Moment den linken Sitzbeinhöcker zur linken Ferse. Rechts, links, rechts, links... Du kommst damit in eine Hinundherbewegung, die einem Lächeln gleicht. Finde damit ein angenehmes, luftiges Tempo.

Lass dein Becken nun also vor sich hinlächeln und beobachte, wie durch dieses Hinundher auch die Wirbelsäule inspiriert wird. **Spürst du, wie sich eine seitliche Wellenbewegung kopfwärts schlängelt?** Dürfen die Rippen und darüber auch das Brustbein mitschaukeln? Oder wollen sie sich sogar beteiligen am Anschlag?

**Lass deinen Atem schaukelnd weich und fließend werden.** Mach es dir gemütlich!



Illustration: Vroni Gubler

**Leg dich auf den Boden, in Rücklage mit aufgestellten Beinen.** Schau, dass du rund um dich viel Platz hast, so dass du die Arme in alle Richtungen ausbreiten kannst.

Stell dir nun vor, **du zeichnest mit deinen Armen einen Schneeengel auf den Boden.** Deine Arme gleiten also in ihrer ganzen Länge dem Boden entlang, mal kopfwärts, mal beckenwärts. Lass sie dabei gut vom Boden tragen.

**Den nächsten Engel zeichnest du in die Luft.** Deine Arme nehmen also vom Becken her den Luftweg Richtung Kopf und wieder zurück. Lass sie dabei sehr lang werden, so als ob du unterwegs die Decke erreichen möchtest. Nun kannst du die beiden Bewegungen zusammenhängen: Bodenengel kopfwärts, Luftengel beckenwärts oder umgekehrt.

Als drittes nehmen wir noch einen **“Pulloverengel”** dazu: Starte mit den Händen beim Becken und lass deine Arme nun körpernah überkreuzt kopfwärts gleiten, **so als ob du einen Pullover ausziehen würdest.** Im Rückweg ziehst du ihn wieder an.

Nun wechselst du ab: Boden, Luft, Pullover, Boden, Luft, Pullover... **Zeichne mit deinen laaaaangen Armen grosszügige Engel in den Raum und lass den Atem mitmalen!**



Illustration: Vroni Gubler

**Setz dich auf einen Stuhl** mit einer möglichst geraden Sitzfläche. Ruckle ein wenig hin und her, damit du **deine Sitzbeinhöcker spürst**. Du kannst dein Becken nun vor- und zurückkippen lassen, damit du abwechselnd mal *vor* und mal *hint*er deinen Sitzbeinhöckern sitzt. Je nach dem reagiert deine Wirbelsäule wahrscheinlich mit "Hohlkreuz" oder "Rundrücken"... Beides kann deinen Atem hemmen, weil dein Zwerchfell nicht rundum frei schwingen kann.

**Balanciere nun auf dem höchsten Punkt deiner Sitzbeinhöcker** - als ob diese einen Spitzentanz machen - und bemerke, wie lang damit deine Wirbelsäule werden kann.

Nun **legst du deine Hände lose auf die Oberschenkel** und schenkst deine Aufmerksamkeit deinem Brustbein. Lass es ebenfalls ganz lang werden und stell dir vor, es hätte zwei Augen, die nach vorne blicken. **Nun lässt du dein Brustbein abwechselungsweise neugierig nach rechts und nach links blicken**. Wenn sich dein Brustkorb nach rechts dreht, rutscht die rechte Hand wahrscheinlich Richtung Becken und die linke Richtung Knie. In der Linksverschraubung ist es umgekehrt.

Wenn du das mit geschlossenen Augen tust, wird dein Kopf übrigens weniger auf die Idee kommen, das Brustbein zu überholen. **Lass deinen Atem nun in dieses Hinundher miteinfädeln** - vielleicht wird er dir dabei helfen, lang zu bleiben im Rücken.



Illustration: Vroni Gubler

**Samstag ist Tanztag.** Schaff dir genügend Platz für einen kleinen Sprudeltanz...

Stell dir vor, **dein ganzer Körper ist gefüllt mit frischem, glasklarem Wasser...** vielleicht hat dieses Wasser sogar eine bestimmte Temperatur? Spür deine Haut als schützende, flexible Hülle, die dem Wasser Halt und auch Form gibt. Darf diese Hülle mitsamt der Wasserfülle weich und beschwingt sein? Und darf dein Atem all dieses Wasser anreichern und durchfluten?

Stell dir vor, du hättest **feine Sprudeldüsen an der Fußsohlen**, die das Wasser in deinen Füßen aufperlen lassen. Lass die **aufsteigenden Luftblasen** deine Füße und Fussgelenke weich werden. Lass sie weiteraufsteigen zu den Kniegelenken und den Hüftgelenken und lass das Becken sprudelnd belebt werden, sodass es ins Schaukeln, Schwingen und Lächeln kommt. Mit deinem Atem kannst du nun auch den Raum zwischen deinen Rippen ins Sprudeln bringen. Lass die Luftblasen sich im weiten Rücken ausbreiten und verteilen, lass sie auch den Nacken hockprickeln und den Kopf sprudelnd leicht und schwebend werden lassen. Durch die losen Schultern erreichen die Luftblasen auch deine Arme, Hände und Finger. Lass dich tragen von diesem inneren Sprudeln und **lass deine Bewegtheit mehr und mehr auch in den Raum hinaus schweben.** Vielleicht willst du dich unterstützen lassen von einer Lieblingsmusik?



Nimm dir einen stabilen Stuhl und schau, dass du mit deinen Füßen einen guten Halt hast am Boden. Setz dich gemütlich hin und lass dich tragen von Stuhl und Boden. **Schiebe nun als erstes beide Füße kräftig in den Boden.** Du wirst eine Resonanz in den Beinen und im Becken spüren und vielleicht bemerkst du auch, wie deine Wirbelsäule lang wird dabei. **Lass deinen Atem fließen!**

Als nächstes **schiebst du dich mit deinem Rücken breit und kraftvoll in die Lehne** des Stuhls. Spür die Gegenkraft des Stuhls und atme weiter. Nun kannst du **Füße und Rücken gleichzeitig** schieben - wie organisiert sich dabei deine Körpermitte? Können Schultern und Unterkiefer entspannt bleiben und der Atem weiterfließen?

**Beginne nun selbstständig zu experimentieren mit deiner Kraft.** Sei neugierig! Kannst du die Sitzfläche mit deinen Händen Richtung Boden drücken? Kannst du beide Beine anheben? Kannst du mit hochgehobenen Beinen nur auf einer Beckenhälfte balancieren? Wie lange kannst du bäuchlings auf der Stuhlfläche balancieren und Hände und Füße frei in den Raum hinaus baumeln lassen? Vielleicht willst du auch rhythmische Hüpfspiele erfinden - auf dem Stuhl kannst du dich prima abstützen dafür.

**Sei erfinderisch. Werde kräftig. Bleibe sorgsam mit dir und dem Stuhl. Und atme!**