

Wie kann ich die „wirkliche Grenze“ meiner Bewegungsfähigkeit erreichen?

Beispiel:

Hüftbreit stehen, den Körper locker aufrecht. Den linken Arm ausstrecken und den Daumen nach oben zeigen lassen. Den „Daumen“ nach links bewegen: Drehen des Körpers nach links, beginnend in der Hüfte, danach Brust, Schulter, Kopf und dann noch mit den Augen nach links schauen, soweit möglich. Diesen Punkt dann bitte merken. Die Füße ändern hierbei nicht ihren Standort!

Verbesserung durch:

1. **Einstellung:**

Erweiterung durch positive Gedanken, frei nach Helmuth Koch (www.dornmethode.com
Helmuth Koch: Du und Dein Körper sind zwei; Hohentengen, 2012):

„Du und DEIN Körper sind ZWEI!“

Du bist also nicht Dein Körper, Du bist Bewusstsein und hast einen Körper!

Das bedeutet beispielsweise, dass Schmerzen Signale deines Körpers sind: Irgendetwas läuft gerade nicht optimal, du gehst nicht gut mit deinem Körper um. In deiner Verantwortung liegt also, wie du mit ihm umgehst, ob du ihn krank werden lässt oder gesund erhältst.

Um die wirklichen Fähigkeiten deines Körpers zuzulassen, solltest du nie sagen: *Das kann ich nicht*, sondern: *das kann mein Arm (mein Finger, usw.) jetzt noch nicht*.

Aber für die Bewegungsübungen sollten meine Gedanken meinen Körper eher so stimulieren:

Mein Körper ist ganz entspannt. Sicher kann ich mich viel weiter drehen, ich muss nur Vertrauen in meinen Körper haben, dass er weiter kann ...

Die Bewegung wieder ausführen: Wo ist jetzt mein „Punkt“?

2. **Mentales Training:**

Danach die Bewegung NUR mental ausführen: Die Augen schließen, die Arme locker hängen lassen und die gesamte Bewegung langsam in der Vorstellung ausführen der Blick überschreitet dann in Gedanken den vorher erreichten Punkt – den Körper dabei nicht bewegen.

Die Bewegung wieder ausführen: Wo ist jetzt mein „Punkt“?

3. **Grenzen überschreiten, indem ich etwas Anderes ausführe (Perspektivenwechsel):**

Wie vorhin die Drehung ausführen, dabei den rechten Arm waagrecht im rechten Winkel „mitnehmen“. Ist der „Punkt“ erreicht, dann den rechten Arm weit nach oben hinten strecken, die rechte Körperseite wird dann sehr gedehnt. Den rechten Arm wieder in die waagrechte zurücknehmen und .. und (?) der linke Daumen wird etwas weiter nach links wandern können (!)

(Vgl. hierzu Bewegungsübungen nach Liebscher&Bracht – www.lnb-motion.de)

Mein Punkt jetzt?

Zum Ausgleich jetzt bitte die andere Seite ausführen, wenigstens Stufe 3.