

Eine wichtige Voraussetzung ist eine ausgewogene Balance des Körpers und eine optimale Energetisierung der Muskeln, die an der Atmung beteiligt sind.

(Vgl. hierzu: Bracht, Petra/Roland Liebscher-Bracht: **FaYo**, Das Faszien-Yoga; München 2016)

Folgendes Zitat möchte dies beschreiben:

„Der wahre Mensch atmet von den Fersen aufwärts, während der gewöhnliche Mensch nur aus dem Brustkorb atmet.“

Zhuangzi – daoistischer Philosoph (auch: Tschuang-Tse); 4. Jhd. v. Chr.

Ausgehend von diesem Zitat sollten wir an dem *Stand* beginnen:

Wie stehen meine Füße auf dem Boden?

Wie nehme ich meine Knie wahr?

Position meines Beckens (Hüfte)

Wie „schwebt“ mein Kopf (oder zieht dieser nach vorne?)

Anregung zum Finden der Fußstellung:

Übertriebene Positionen ausprobieren:

Füße stehen a) körperbreit b) eng zusammen c) weit auseinander

In jeder Stellung den Vorderfuß nach innen und außen drehen

Ziel: Die eigene „Mitte“ finden: Körperbreit, Vorderfuß etwas geöffnet

Variation: Nur die Ferse des rechten Fußes anheben, aber mit gestreckten Knien, dann auch links

Variation: Auf dem rechten Fuß stehen mit senkrechter Wirbelsäule und das linke Bein mit gestrecktem Bein hochheben – gesamte Fußsohle hebt sich!
Auf dem linken Fuß stehen ...

Fußkreis:

Vorderfuß in den Boden drücken ohne die Ferse anzuheben, lösen und dann die Ferse anheben / Ferse absetzen und den Vorderfuß anheben / Ferse wieder anheben /

Pendeln zwischen dem großen und dem kleinen Zeh (mit gehobener Ferse!)

einen Kreis beschreiben außen und innen herum bzw. rechts und links herum:

Ferse anheben, auf Großzehe pendeln (X-Beine) dann Richtung Kleinzehe (O-Beine) hin und her - danach von der Großzehe zur Kleinzehe - auf dem Außenrist nach hinten zur Ferse - über die Ferse drehen - über den Innenrist wieder zur Großzehe ...

Dann auch umgekehrt (quasi rückwärts).

Becken und LWS (Sitzknochen, LWS wahrnehmen und den Atem)

Zifferblattübung im Sitzen nach Feldenkrais:

Hilfreich für die Lendenwirbelsäule und die Zwerchfellaktivität

12 Uhr (weit nach vorne) „Hohlkreuz“ Kreuz durchdrücken

18 Uhr (weit nach hinten) „Rundrücken“ Kreuz durchhängen

zur Seite links (09.00 Uhr) „Skoliose“ seitlich links

zur Seite rechts (3.00 Uhr) „Skoliose“ seitlich rechts

- jede Position mehrmals langsam ausführen und immer wieder zur Mitte zurückkehren

Kopf und HWS

Türrahmenübung - für die HWS, Brustkorb und Position des Kopfes

An einen Türrahmen stellen, Becken, Schultern und Kopf anlehnen, dann den Hinterkopf nach unten - dabei geht die Nase nach oben - und weit nach oben führen - die Nase geht dabei nach unten: in dieser Position etwas verharren und diese Dehnung genießen; den Kontakt des Hinterkopfes mit dem Türrahmen während der gesamten Bewegung nicht verlieren. Mehrmals ausführen, besonders den zweiten Teil: Hinterkopf nach oben, Nase nach unten und Kinn zum Kehlkopf. Dabei beobachten, wie sich dabei das Brustbein bewegt; hierbei auf die Weitung des Brustkorbs achten.

Einen kleinen Schritt nach vorne gehen und den Kopf (Kontrollbeobachtung: Bewegung der Nase!) etwas über gedachte Achse unterhalb der Ohren eine nach oben „gehen“ lassen, bis die durch die Dehnung aufgebaute Spannung unter der Zunge (Mundboden) verschwunden ist. Diese Kopfhaltung etwas genießen und - vergessen, was heißen soll, diese neue Position dem Körper überlassen.

Mehrmals täglich ausführen wenn der Kopf zu weit vorne ist, wenn das Kinn zu weit vorgestreckt ist - die Halswirbelsäule ist nämlich dabei leider nicht aufrecht!

Variation: Auch die Lendenwirbelsäule in Richtung Türrahmen bringen und während der Bewegung des Kopfes nicht nach vorne bewegen.

Variation: Auch im Stehen möglich: Gedachte „Schiene“ auf der das Kinn nach vorne und wieder zurück gleitet. Immer weiter das Kinn zum Körper (Richtung Kehlkopf) heranbringen, ohne den Kopf dabei zu senken. Dann wie oben, den Kopf über eine gedachte Achse ...

Drei Drehungen der Wirbelsäule (nach LNB - www.liebscher-bracht.com)

Bewegungen der gesamten Wirbelsäule im Stand

Vorbereitung: Aufrecht Stehen, Wirbelsäule beobachten, besonders HWS (Kinn Richtung Kehlkopf) und LWS (Steißbein eher tief werden lassen)

1. Seitliche Öffnung (Dehnung der Seiten) - von vorne gesehen:

Im Stand: Aufrecht stehen, dann Becken nach rechts schieben, Kopf nach links, (Körpergewicht ist auf beiden Füßen zu spüren!) rechter Arm geht gestreckt über den Kopf nach links oben, ca. 45°; linker Arm geht hinter dem Körper nach rechts unten, ca. 45°. Das linke Ohr will zur linken Schulter, die Finger ziehen auseinander: Rechte Schulter nach links oben, linke Schulter nach rechts unten. Etwa dreimal im Ausatmen verstärken, im Einatmen etwas lösen, dabei an der Dehnungsgrenze bleiben.

Entspannen, zur Mitte kommen - dann nach links...

2. Drehung rechts-links - von oben gesehen:

Arme nach rechts und links ausstrecken, Handflächen nach vorne, nach rechts drehen: Becken nach rechts, Oberkörper nach rechts, Arme nach rechts, Kopf nach rechts, Nase nach rechts und Augen nach rechts. Im Ausatmen etwas weiter drehen - im Einatmen etwas lösen... danach will die linke Handfläche sich zur rechten Handbewegung und dreht den Körper noch weiter nach rechts ...Entspannen danach die Arme langsam hängen lassen und das Ganze nach links!

Variation: Unterarme waagrecht, Handfläche nach außen rotiert, Ellbogen soweit wie möglich nach hinten bewegen; dann die Drehung wie oben.

3. Biegung nach hinten und vorne - von der Seite gesehen:

Hände stützen von hinten in den Po und schieben das Becken nach vorne – Schambein „hoch“ und Steißbein „tief“. Oberkörper weicht nach hinten aus (Kinn zum Kehlkopf!), Nase nach hinten, Kinn dann nach oben, Augen nach hinten unten. Dann die gestreckten Arme nach oben bewegen, nach hinten (die Decke entlang) und nach unten (die hintere Wand nach unten, die Augen wollen hinter uns den Boden sehen!). Einige Atemzüge diese Position genießen.

Aufrichten, d.h. dann wandern die Hände wieder hoch, nach vorne (an der Decke entlang) bis zum aufrechten Stand, dann weiter bewegen, an der vorderen Wand nach unten und kommen uns am Boden entgegen, den Kopf hängen lassen - jetzt darf sich die LWS Richtung Boden bewegen („Hohlkreuz“, aber nur jetzt!), wirklich sich „hängen lassen“ dann wieder aufrichten zuerst Steißbein nach unten usw.

Ergänzung: In der hängenden Position greifen die Hände von hinten an die Wade und „ziehen“ den Kopf und den Oberkörper zwischen die Knie