

## **Basisübungen fürs Wohlbefinden nach Julie Henderson**

Suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie, wenn Sie die Arme in alle Richtungen ausstrecken würden, ringsum nichts und niemanden berühren könnten. Stellen Sie sich dort mit hüftweit auseinander stehenden Füßen hin. Ihre Füße geben Ihrem Körper stabilen Halt am Boden, Ihre Beine bleiben beweglich in den Knie- und Hüftgelenken. Der Rücken ist ohne Mühe aufgerichtet und bringt Sie sanft ins Schwingen.

### *Gähnen, räkeln, seufzen*

Atmen Sie tief ein, öffnen weit den Mund und lassen ungehemmt und geräuschvoll ein großes Gähnen entstehen. Und nun langsam weiter so viele Male, wie Sie noch nie hintereinander gegähnt haben! Beginnen Sie dann ein genüssliches Räkeln und Recken Ihres Rückens, der Arme und Schultern, des Nackens... in alle erdenklichen Richtungen, seufzen und schnurren Sie dabei. Ahhhhhhhh ... *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Runterhängen*

Lassen Sie mit leicht gebeugten Knien Ihren Oberkörper Richtung Boden hängen: Der Kopf hängt schwer, die Arme baumeln, die Wirbelsäule entfaltet ihre Zwischenräume und wird frei und lang... und lang und länger. Lassen Sie dem Baumeln Zeit! Rollen Sie den Rücken dann rund und langsam wieder auf, bis der Kopf obenauf spielerisch balanciert, wie eine Kugel auf einer Springbrunnen-Fontaine. *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Schütteln*

Beginnend in den Beinen lassen Sie ein Wippen, Schütteln, Zittern, Vibrieren entstehen und sich im gesamten Körper ausbreiten. Schütteln Sie sich, so lang es Ihnen gefällt. Denken Sie dabei entweder nichts oder aber: »Brrrrrrrr, huuuuuuu, bual! ...« und schütteln Sie alles Festhalten ab, alles was Ihnen auf der Pelle sitzt, was Ihnen unter die Haut geraten ist, was Sie als Anspruch, Anforderung, Überforderung empfinden. *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Arme schwingen*

Lassen Sie Ihre Arme wie ein Kind um sich herum schwingen, locker und leicht, hin und her. *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Pferdeschnauben*

Prusten Sie Luft durch Ihre lockeren Lippen, schnauben Sie wie ein Pferd. Genießen Sie das Kitzeln und Vibrieren bis zu Ihrer Nasenspitze! *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Summen*

Summen Sie hohe, tiefe, leise, deutliche, zarte, lange, kurze ... Töne. Finden Sie Ihren Ton. Lassen Sie die Wellen Ihres Summtones durch alle Zellen Ihres Körpers schwingen. *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Ausdehnung*

Beginnen Sie mit Ihren Händen und Armen wie in Zeitlupe den Raum um Sie herum zu ertasten: neben und vor Ihnen, aber auch hinter und über Ihnen und bis nach unten zu den Füßen. Beziehen Sie achtsam und genüsslich den ganzen Körper mit allen ihm möglichen Drehungen, Dehnungen, Beugungen etc. mit ein, und füllen Sie zunehmend mehr Platz um sich herum mit Ihren Sinnen und Ihrer Lebendigkeit.

Schaffen Sie sich dabei eine Energie-Hülle – wie eine große Kugel oder Schutzblase. Aus welchem Material, welcher Farbe und Konsistenz ist Ihre Kraft-Kugel?

Genießen Sie, nehmen Sie Ihren Körper wahr und Ihre Ausdehnung im Raum! Lassen Sie die Bewegungen der Arme ausklingen und stehen dann wieder wie zu Beginn entspannt und aufrecht. *Pause zum Nachspüren und Nichtstun.*

### *Nickerchen*

Legen Sie sich, rollen Sie sich ein ... ganz so wie Sie am liebsten jetzt liegen mögen, und ruhen, dösen, träumen Sie. Vielleicht gleiten Sie auch für ein paar Minuten in den Schlaf ...

Sie können die Übungen aneinanderreihen, langsam und mit vielen Pausen. Oder eine einzelne Wohlfühlübung taucht zwischendurch im Laufe des Tages einmal auf und bringt Sie wieder mehr zu sich. Gehen Sie spielerisch mit sich um! Lese-Tipp: Julie Henderson: *Embodying Well-Being: Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann*, AJZ 2010