

KÖRPERÜBUNG

zur Selbstfürsorge und zum Befreien von belastenden Erlebnissen

Suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie, wenn Sie die Arme in alle Richtungen ausstrecken, ringsum nichts und niemanden berühren können. 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, als würde er durch einen stabilen, silbernen Faden, der vom Hinterkopf zum Himmel führt, gehalten.

❖ Alles abschütteln

Beginnend in den Beinen lassen Sie ein Schütteln, Zittern, Vibrieren entstehen und sich im gesamten Körper ausbreiten. Schütteln Sie sich, so lang es Ihnen gefällt.

- Denken Sie dabei: „Brrrrrrr, buuuuuuu, bua! ... und schütteln Sie alles ab, was Ihnen auf der Pelle sitzt, was Ihnen unter die Haut geraten ist, was Sie als Anspruch, Anforderung, Überforderung empfinden ... –

❖ Sich frei boxen

Stoßen Sie die Ellenbogen abwechselnd nach hinten, mehrmals rechts und links.

- Denken oder rufen Sie dabei: „Lasst mich in Ruhe! Ich will das nicht!... –

Stoßen Sie die geballten Fäuste nach vorn, mehrmals abwechselnd rechts und links.

- Denken oder rufen Sie dabei: „Verschwindet, das bedrängt mich, aus dem Weg, NEIN, nicht mit mir...! –

❖ Alles hinter sich lassen

Laufen Sie auf der Stelle: erst einmal langsam losgehen.

- Denken Sie dabei: „Ich mach mich aus dem Staub, ich lass alle/s hinter mir, es reicht ...“ -

Werden Sie allmählich schneller, vielleicht müssen Sie noch einmal den Rücken frei schütteln oder wieder die Ellenbogen und Fäuste nutzen, um sich zu befreien und wegbewegen zu können.

Denken Sie dabei: „Aus dem Weg, ich bring mich in Sicherheit...“ –

Werden Sie noch schneller und stellen Sie sich vor, dass Sie auf ein Ziel zulaufen. Am Horizont taucht ein Ort auf, an dem Sie sich wieder wohl fühlen können, wo Sie ganz für sich allein sein, sich wieder ausdehnen und Ihre Ruhe haben können! Malen Sie sich aus, worauf Sie zulaufen – mit allen Sinnen – werden Sie schneller und schneller und kommen Sie näher und näher heran...

Jetzt können Sie langsamer werden, denn Sie sind beinahe angekommen! Laufen Sie noch so lang weiter, bis Sie eine Stelle erreicht haben, an der Sie die Kraft dieses Ortes besonders gut auf sich wirken lassen können. Wo stehen Sie jetzt? Spüren Sie die Weite und Freiheit an Ihrem Ort der Kraft!

❖ Am Ort der Kraft

Nun beginnen Sie mit Ihren Händen und Armen wie in Zeitlupe den Raum um Sie herum – neben und vor Ihnen, aber auch hinter und über Ihnen und bis nach unten zu den Füßen - zu ertasten. Nehmen Sie den ganzen Körper mit allen ihm möglichen Drehungen, Dehnungen, Beugungen etc. zu Hilfe und erobern Sie zunehmend mehr Platz um sich her.

Schaffen Sie sich dabei eine Hülle aus Kraft – wie eine große Kugel oder Schutzblase um sie herum.

Welches Bild taucht bei Ihnen auf: Aus welchem Material, Farbe, Konsistenz... ist Ihre Energie-Hülle?

Genießen Sie Ihren Kraftplatz, die Energie, die Sie dort für sich einsammeln können und die große Ausdehnung, die Sie dabei erreichen!

Lassen Sie die Bewegungen der Arme ausklingen, stehen Sie wieder wie zu Beginn entspannt aufrecht und spüren Sie Ihren Körpersensationen nach. Was hat sich verändert? Spüren Sie auch ohne die Hilfe Ihrer Arme Ihre Schutzhülle, Ihre Energie-Kugel noch um sich herum?

Nach einer Weile beginnen Sie, sich im Raum zu bewegen, zu tanzen. Sie können auch beim Begegnen mit anderen Menschen noch Ihren eigenen Raum spüren und sogar noch mehr Platz für sich erobern.