

Irmhild Liebau  
Neue Lebensenergie

verstehen lernen

Irmhild Liebau

# **Neue Lebensenergie**

**Ein körperorientiertes Übungsprogramm  
für 28 Tage**

Psychosozial-Verlag

Dieses Übungsbuch bietet ein Selbsthilfeprogramm für neue Lebensenergie in 28 Tagen an. Die hierin enthaltenen Körperübungen, theoretischen Informationen und Fallbeispiele können Ihnen helfen, mehr Energie, Wohlergehen, Gesundheit für Körper und Seele zu erlangen. Dafür tragen Sie selbst die volle Verantwortung. Das Buch kann und will keine (körper-)psychotherapeutische oder medizinische Behandlung ersetzen, kann sie aber hervorragend und unterstützend begleiten. Autorin und Verlag sind in keiner Weise für mögliche negative Auswirkungen verantwortlich oder haftbar zu machen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe  
© 2017 Psychosozial-Verlag  
Walltorstr. 10, D-35390 Gießen  
Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19  
E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: »Couple or friends jumping on the beach at sunset«  
© Antonioguillem/Fotolia.com

Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar  
ISBN 978-3-8379-2682-8

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| <b>Einstimmung und »Gebrauchsanweisung« zum Übungsbuch</b>   | 13 |
| <b>Teil 1 • Der Körper als Ressource</b>   | 19 |
| <b>Arbeiten mit der eigenen Persönlichkeit</b>   |    |
| Tag 1 • Ankommen im eigenen Körper   | 19 |
| 1. Übungen im Sitzen zur Selbst- und Körperwahrnehmung   | 18 |
| 2. Übungen zur Vertiefung der Atmung<br>und Verbesserung der Körperhaltung im Sitzen                             | 22 |
| 3. Übungen im Stehen: Zum guten Stand  | 25 |
| 4. Bewusstes Gehen durch den Raum als Ressource  | 29 |
| ■ Theorie 1: Hintergrundinformationen<br>zur Bioenergetischen Analyse (BA)                                       | 30 |
| ■ Theorie 2: Neuere Weiterentwicklungen innerhalb<br>der Bioenergetischen Analyse                                | 32 |
| Tag 2 • Zuwendung zum Körper als Kraftquelle   | 37 |
| 1. Übung im Liegen: Inneres Lächeln  | 37 |
| 2. Übungen im Sitzen und Liegen zur Körperwahrnehmung:<br>Positiver Körperfokus und Zuwendung zum eigenen Körper | 38 |
| 3. Übungen im Liegen: Eigene Kraftquellen und eigener Wohlfühlort  | 40 |

|  |    |
|--|----|
| 4. Übungen im Liegen zur Unterstützung der eigenen Kraftquellen                                | 43 |
| ■ Theorie 3: Der positive Fokus: auf sich, den Körper, das Leben                               | 49 |
| <b>Tag 3 • Übungen für Erdung, Verwurzelung und besseren Stand</b>                             | 54 |
| 1. Übungen im Stehen für Füße, Beine und einen guten Stand                                     | 54 |
| 2. Übungen im Gehen für die gute Erdung  | 56 |
| 3. Übungen im Liegen für die gute Erdung   | 58 |
| 4. Übungen im Liegen für Erdung und Atmung   | 58 |
| ■ Theorie 4: Körper und Seele in der BA  | 60 |
| <b>Tag 4 • Bodenkontakt – Halten und Gehaltenwerden – Nähe und Distanz</b>                     | 64 |
| 1. Übungen im Stehen für die Gelenke   | 64 |
| 2. Dehnende Übungen  | 66 |
| 3. Abgrenzende, kräftigende Übungen  | 67 |
| 4. Übungen im Liegen und Arbeit mit dem bioenergetischen Würfel                                | 68 |
| ○ Fallbeispiel 1: Sich im Körper erleben   | 71 |
| <b>Tag 5 • Aufrichten und Sich-Beugen</b>  | 75 |
| ■ Theorie 5: Körper und eigene Persönlichkeit  | 76 |
| 1. Übungen im Stehen zur Aufrichtung und Vertiefung der Atmung                                 | 76 |
| 2. Ausdrucksübungen im Stehen  | 79 |
| 3. Übungen im Liegen für die Entlastung des Rückens  | 81 |
| 4. Eigenarbeit   | 84 |
| ■ Theorie 6: Die Integration von Körper und Seele – körperseelisches Verstehen und Weitergehen | 85 |
| <b>Tag 6 • Selbstausdruck und Selbstzuwendung</b>  | 89 |
| 1. Ausdrucksübungen im Stehen  | 89 |
| ■ Theorie 7: Verbindung der Körperübungen zu den Charakterstrukturanteilen                     | 90 |
| 2. Arbeit am bioenergetischen Würfel   | 89 |
| 3. Übung im Körperlesen vor dem Spiegel, zu zweit oder mehreren                                | 92 |
| ■ Theorie 8: Zur Methode des Körperlesens  | 93 |

|   |     |
|---|-----|
| 4. Selbstzuwendung im Liegen  | 95  |
| ○ Fallbeispiel 2: Vom Reden zur Erfahrung des Körpers als Ressource                   | 99  |
| <b>Tag 7 • Selbstausdruck und Ausdruck von Kraft, Energie und Lebendigkeit</b>        |     |
| 1. Trommeltanz  | 102 |
| 2. Kraft- und Energiearbeit am Würfel   | 106 |
| 3. Zuwendung zum Körper im Stehen   | 107 |
| 4. Dehnungsübungen im Liegen  | 108 |
| ■ Theorie 9: Das Summen   | 110 |
| ○ Fallbeispiel 3: Die eigene Kraft erleben  | 112 |
| <b>Tag 8 • Körperübungen zum Sich-Erleben als Frau bzw. Mann</b>                      | 114 |
| ■ Theorie 10: Verbindung der Körperübungen zu den Charakterstrukturanteilen           | 114 |
| 1. Arbeit mit Tennisbällen  | 115 |
| 2. Übungen im Stehen für Gelenke und Becken   | 118 |
| 3. Übungen im Liegen für Becken und Unterleib   | 121 |
| 4. Übungen im Stehen – mit etwa gleich großen Paaren oder allein                      | 125 |
| <b>Tag 9 • Die eigene Lebendigkeit als Frau oder Mann</b>                             | 127 |
| 1. Eigenarbeit  | 127 |
| 2. Trommeltanz  | 128 |
| 3. Übungen im Stehen zum Selbstausdruck   | 129 |
| 4. Übungen im Liegen: Körperdialog zum eigenen Frau- bzw. Mann-Sein                   | 130 |
| ○ Fallbeispiel 4: Sich als lebendige Frau erleben                                     | 132 |
| <b>Tag 10 • Freude an der eigenen Weiblichkeit bzw. Männlichkeit</b>                  | 134 |
| 1. Übungen im Stehen zum weiblichen bzw. männlichen Selbstausdruck                    | 134 |
| 2. Übungen im Liegen zur Vertiefung der Wahrnehmung des eigenen Frau- bzw. Mann-Seins | 136 |

## Inhalt

---

|   |     |
|---|-----|
| 3. Übungen im Stehen: Sich als Frau bzw. Mann erleben                   | 137 |
| 4. Eigenarbeit  | 138 |
| <b>Tag 11 • Eigene Ressourcen fördern</b>                               | 138 |
| 1. Trommeltanz  | 138 |
| 2. Übung im Sitzen: Positives Fokussieren                               | 139 |
| ■ Theorie 11: Zum Hintergrund<br>des positiven Wahrnehmungsfokus        | 141 |
| 3. Übungen im Liegen: Inneres Lächeln                                   | 142 |
| 4. Transformation von Problemen   | 144 |
| <b>Tag 12 • Den eigenen Körper als Ressource erleben</b>                | 145 |
| 1. Eigenarbeit  | 145 |
| 2. Übungen im Sitzen für die Gelenke, für Dehnung und Atmung            | 145 |
| 3. Übungen im Liegen: Der innere Kraft- und Wohlfühlort                 | 147 |
| 4. Übungen im Stehen, um den Körper als Ressource zu erleben            | 151 |
| <b>Tag 13 • Selbst gewählte Körperübungen</b>                           | 153 |
| <b>Tag 14 • Sich freinehmen und feiern</b>                              | 153 |
| <br><b>Teil 2 • Neue Lebensenergie entfalten</b>                        | 155 |
| <b>Mit Leib und Seele leben und arbeiten</b>                            |     |
| <br><b>Tag 15 • Körperwahrnehmung</b>                                   | 156 |
| 1. Übungen im Sitzen  | 156 |
| 2. Übungen im Stehen und Gehen  | 161 |
| 3. Übungen im Sitzen und Liegen   | 163 |
| 4. Übungen im Stehen und Gehen  | 165 |
| ■ Theorie 12: Die bioenergetischen Grundprinzipien<br>Erdung und Atmung | 166 |
| <br><b>Tag 16 • Boden- und Körperkontakt</b>                            | 169 |
| 1. Übungen für die Erdung   | 169 |
| 2. Übungen für die Atmung   | 172 |

|  |     |
|--|-----|
| 3. Übungen zur weiteren guten Verwurzelung<br>im Stehen und Liegen                               | 174 |
| 4. Übungen im Sitzen oder Liegen   | 178 |
| <b>Tag 17 • Übungen für neue Lebensenergie</b>   | 180 |
| 1. Übungen im Stehen und Baum-Imagination  | 180 |
| 2. Fußmassage mit Duftöl   | 181 |
| 3. Krafträuber und -geber  | 182 |
| 4. Übungen im Liegen und im Stehen   | 184 |
| ○ Fallbeispiel 5: Neue Lebensenergie durch Erdung und Atmung<br>für eine depressive Klientin     | 185 |
| <b>Tag 18 • Erdung und Atmung</b>  | 187 |
| 1. Übungen im Stehen und Trommeltanz   | 187 |
| 2. Flummi-Arbeit   | 189 |
| 3. TRE-Übungen 1, 2 und 7  | 190 |
| ■ Theorie 13: Die TRE – Trauma/Tension Releasing Exercises                                       | 190 |
| 4. Übungen im Liegen   | 192 |
| ■ Theorie 14: Körperliche Wahrnehmungsfokussierung<br>und Körperarbeit als Ressourcen            | 194 |
| <b>Tag 19 • Erdung und Atmung<br/>als Grundlage für neue Lebensenergie</b>                       | 196 |
| 1. Übungen im Stehen   | 196 |
| 2. TRE-Übungen 3 und 4   | 198 |
| 3. TRE-Übungen 5 und 6   | 199 |
| 4. Übungen im Stehen zu zweit oder allein  | 201 |
| ○ Fallbeispiel 6: Neue Lebensenergie durch Bewegung<br>und Ausdruck für eine depressive Klientin | 202 |
| <b>Tag 20 • Bewegungs- und Ausdrucksübungen</b>  | 203 |
| 1. Übungen im Stehen   | 203 |
| 2. Übungen im Gehen  | 205 |
| 3. Den Atem unterstützende Übungen   | 206 |

|  |     |
|--|-----|
| 4. Übungen im Liegen   | 206 |
| ■ Theorie 15: Die bioenergetischen Grundprinzipien<br>Bewegung und Ausdruck              | 207 |
| <b>Tag 21 • Bewegungs- und Ausdrucksübungen<br/>als Grundlage für neue Lebensenergie</b> | 211 |
| 1. Übungen im Stehen:<br>TRE-Übungen 1, 2, 4 und 6                                       | 211 |
| 2. Übungen im Stehen<br>zu zweit oder allein   | 211 |
| 3. Übungen im Liegen   | 212 |
| 4. Eigenarbeit   | 213 |
| <b>Tag 22 • Lebensenergie und Lebendigkeit</b>   | 213 |
| 1. Trommeltanz   | 213 |
| 2. TRE-Übungen 1, 2 und 7  | 214 |
| 3. Übungen im Liegen   | 214 |
| 4. Übungen im Stehen   | 216 |
| ○ Fallbeispiel 7: Lebendiges Mann-Sein   | 217 |
| <b>Tag 23 • Sich im Körper lebendig erleben</b>  | 219 |
| 1. TRE-Übungen 4, 5 und 6  | 219 |
| 2. Übung im Liegen:<br>Positives Körper-Fokussieren                                      | 219 |
| 3. Übungen im Liegen:<br>Lebendiges Frau- bzw. Mann-Sein                                 | 221 |
| 4. Übungen im Stehen:<br>Der eigene Stand als Frau bzw. Mann                             | 223 |
| ■ Theorie 16: Körperliche Wahrnehmungsfokussierung<br>und Körperarbeit                   | 224 |
| <b>Tag 24 • Neue Lebensenergie entfalten</b>   | 226 |
| 1. Trommeltanz   | 226 |
| 2. Übungen im Stehen   | 227 |
| 3. Übungen im Liegen   | 228 |

|   |     |
|---|-----|
| 4. Inneres Lächeln  | 231 |
| ■ Theorie 17: Die bioenergetischen Grundprinzipien<br>als Ressourcen und Energiequellen | 232 |
| <b>Tag 25 • Der Körper als Ressource und Energiequelle</b>                              | 235 |
| 1. Eigenarbeit  | 235 |
| 2. Übungen im Stehen: Körperbilanz und Flummi-Arbeit                                    | 235 |
| 3. Energie-Übungen im Liegen  | 236 |
| ■ Theorie 18: Unterstützungsaufgaben<br>für den Körper als Energiequelle                | 238 |
| 4. Körperfialog im Liegen   | 241 |
| <b>Tag 26 • Energieübungen im Stehen</b>  | 242 |
| 1. TRE-Übungen 1, 2 und 3   | 242 |
| 2. TRE-Übungen 4, 5 und 6   | 243 |
| 3. Übungen zum bewussten Stand als Frau bzw. Mann                                       | 243 |
| 4. Körperwahrnehmung und Verankerung des Selbstausdrucks                                | 244 |
| ○ Fallbeispiel 8: Neue Lebensenergie, Lebendigkeit als Frau                             | 247 |
| <b>Tag 27 • Eigenarbeit</b>   | 249 |
| <b>Tag 28 • Sich frei nehmen und feiern</b>   | 250 |
| <b>Literatur</b>  | 253 |



# **Teil 1**

## **Der Körper als Ressource**

### **Arbeiten mit der eigenen Persönlichkeit**

Herzlich willkommen zu Ihrem neuen Körperübungsprogramm! Sie haben eine sehr gute Entscheidung getroffen! Eine Entscheidung für sich selbst! – für Ihren Körper und Ihr Leben! Für einen guten, achtsamen, liebevollen Umgang mit Ihrem Körper, Ihrer Seele, Ihrem Geist, die alle drei auf ihre Weise sehr davon profitieren werden, die neue Lebensenergie für Sie entwickeln werden.

#### **Tag 1**

#### **Ankommen im eigenen Körper**

Vielleicht kennen Sie sich bereits gut aus mit Körperübungen und solchen oder ähnlichen, anderen Übungsprogrammen, die Sie bereits mit mehr oder auch weniger Erfolg praktiziert haben. Vielleicht ist Ihnen auch alles noch ganz neu und Sie sind sehr gespannt, was da auf Sie zukommt. Auf jeden Fall können Sie sicher sein, dass Ihnen dieses Übungsprogramm die Grundlage für mehr Energie und Lebendigkeit, für körperliches, seelisches und geistiges Wohlergehen an die Hand gibt und dass Sie für jeden einzelnen Schritt in diese Richtung, durch jede einzelne Übung ganz detailliert und sorgsam von mir hindurch geführt werden. Sie können gar nichts falsch machen, wenn Sie das hier Geschriebene befolgen! Im Gegenteil, Sie werden alles richtig und ganz gut machen, indem Sie ganz einfach die beschriebenen Übungen ausführen; zuerst durchlesen, dann praktizieren oder

auch sich von den Tonträgern durch manche ausgewählte Basisübungen direkt von meiner Stimme begleiten lassen.

Heute beginnen wir erst einmal damit, dass Sie in Ihrem Körper ankommen. Die folgenden vier Übungen pro Tag gelten, wenn Sie das 28-Tage-Programm absolvieren; sie sind in 15-Minuten-Einheiten aufgeteilt, sodass Sie genau so gut auch nur zwei Übungen an einem Tag oder auch je eine Übung pro Tag ausführen können, wodurch sich Ihr individuelles Übungsprogramm entsprechend verlängert.

### **1. Übungen im Sitzen zur Selbst- und Körperwahrnehmung (15 min.)**

Während Sie sitzen und lesen, nehmen Sie sich zunächst einen Moment Zeit, sich und Ihren eigenen Körper wahrzunehmen: Wie sitze ich? Wie ist meine Körperhaltung im Sitzen? Und dabei gehen Sie für ein paar Atemzüge innerlich durch Ihren Körper, von unten nach oben mit Ihrer Aufmerksamkeit, von den Füßen bis hoch zum Kopf. Oder Sie schauen sich Ihren Körper äußerlich an, indem Sie Ihre Füße, Beine, den Sitzplatz, Rumpf, Hände, Arme betrachten und wahrnehmen, was Sie sehen bzw. was Sie bei geschlossenen Augen von innen her erspüren, indem Sie Ihre Haltung von unten nach oben bewusst durchgehen, jeden einzelnen Körperbereich wahrzunehmen versuchen.

Und dann möchte ich Ihnen, wahrscheinlich im Unterschied zu Ihrem üblichen Sitzen, den »bioenergetischen Sitz« vorstellen: Dazu stellen Sie bitte Ihre Füße jetzt parallel zueinander auf dem Boden auf, die Beine sind dabei ungefähr Beckenbreit, die Knie etwa im 90-Grad-Winkel. Sie sitzen über den Sitzbeinhöckern aufgerichtet; die Sitzbeinhöcker sind die Knochen, die Sie in Ihrem Po gut spüren, wenn Sie die Hände unter Ihren Po auf die Sitzfläche legen. Häufig haben wir die Tendenz, entweder vor unseren Sitzbeinhöckern zu sitzen, also im Hohlkreuz, oder hinter ihnen, dann sackt der Oberkörper leicht zusammen. Eine optimale Aufrichtung ist nur möglich, wenn wir genau in der Mitte, direkt über den Sitzbeinhöckern sitzen und nicht davor und auch nicht dahinter; dabei sind Po und Bauch möglichst gelöst und nicht angespannt, festgehalten, die Schultern können leicht nach hinten, unten fallen, der Mund ist locker, die Zähne sind nicht

aufeinander gebissen, die Zunge löst sich vom Gaumen, ist nicht an die Zähne gepresst.

Nun spüren Sie dabei einen Moment den Unterschied zu Ihrem Sitz vorher: Was nehmen Sie wahr? Was ist anders im Körperspür, in der Sitzhaltung, was ähnlich? Nehmen Sie Ihre Füße am Boden noch gut wahr? Und Ihre Aufrichtung direkt über Ihren Sitzbeinhöckern auf dem Stuhl? Durch beide Stellen, Fußsohlen und Sitzbeinhöcker, werden Sie gut geerdet.

Und nun achten Sie eine Zeit lang auf Ihre Atmung: Wo und wie in Ihrem Körper nehmen Sie Ihren Atem wahr? Lassen Sie Ihren Ausatem mit einem hörbaren Ton aus sich herausströmen – vielleicht ein kleiner Seufzer oder ein Ton von Wohlgefühl. Spüren Sie Ihre Stimmung jetzt im Moment? Welche Gedanken gehen Ihnen gerade durch den Kopf, während Sie jetzt hier sitzen, am Anfang des Buches und Ihres persönlichen Übungsprogramms? Vielleicht Bedenken, dass es doch nicht klappen wird, dass es zu viel Disziplin erfordert, Sie es nicht schaffen werden, keine Zeit dafür haben, Ihre Energie dafür nicht ausreicht – und wenn doch, es vielleicht sowieso nicht hilft. Sie haben schon so vieles versucht, doch letztlich hat es meistens doch keinen wirklichen Erfolg, keine tatsächliche Verbesserung gebracht.

Und welche Gefühle nehmen Sie jetzt wahr: Skepsis, Resignation, Hoffnung, Freude, Optimismus, Lust auf das, was vor Ihnen liegt, was Sie jetzt vorhaben? In den nächsten 28 Tagen oder in dem von Ihnen gewählten Rhythmus, in dem Sie das Übungsprogramm absolvieren wollen.

Welches Körperempfinden erspüren Sie dabei: Sind Sie eher angespannt oder gelassen, freudig erregt oder zurückhaltend, pocht Ihr Herz laut vor sich hin, halten Sie gerade den Atem an, kribbelt es irgendwo in Ihrem Körper, unangenehm oder angenehm, knurrt Ihr Bauch, gurgelt es im Darm? Wie und wo nehmen Sie sich gerade in Ihrem Körper wahr? Wie ist Ihr körperliches Empfinden in diesem Augenblick?

Nun legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und tun Sie nichts anderes als einfach ein- und auszuatmen, Ihren Atem kommen und gehen zu lassen und ihn dabei bewusst wahrzunehmen, wie Sie allmählich die Wärme Ihrer Hände auf dem Bauch spüren und die kleine Bewegung Ihres Atems unter Ihren Händen: Wie sich mit dem Einatem der Bauch ein wenig hebt, dehnt, sich Ihren Händen entgegen streckt und mit dem Ausatem der Bauch sich wieder leicht senkt, zurückschwingt, und dann diese kleine Pause zwischen

den Atemzügen, nach dem Ausatem, bevor der Einatem dann von ganz allein wieder in Sie einströmt und den Bauch dehnt, weitet, hebt.

Strengen Sie sich nicht dabei an, forcieren Sie nichts, nehmen Sie nur wahr und Sie werden mit der Zeit ganz von selbst diese kleine oder vielleicht auch größere Bewegung Ihres Atems im Bauch unter Ihren Händen spüren, ohne etwas zu tun – nur atmen und achtsam sein. Der Atem mag es, beachtet zu werden, dass wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken, uns in achtsamer Präsenz unserem Atem zuwenden, uns freuen und dankbar sind für jeden einzelnen Atemzug. Diese lebendige Bewegung des Atems ist ganz natürlich und von selbst in uns, dieses Aus und Ein, Auf und Ab. Der Atem ist uns geschenkt, solange wir leben, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Gut und tief ausatmen, eine kleine Pause zulassen, damit der Einatem dann von ganz allein wieder in Sie einströmen kann, ausatmen – Pause – einatmen ...

Und jetzt nehmen Sie zu Ihrer natürlichen Atmung noch eine kleine Imaginationsübung hinzu: Sie atmen aus und stellen sich dabei vor, dass Sie sich und Ihren ganzen Körper entspannen, dass Sie mit jedem Ausatemzug alle körperlichen An- und Verspannungen aus sich heraus atmen. Gut ist es dafür auch wieder, mit dem Ausatem einen Ton herauszulassen, den Ausatem zu »betonen«. Dadurch können sich im Körper gehaltene Spannungen noch leichter lösen, nach draußen fließen. Während Sie eine Weile so bewusst und betont ausgeatmet und sich hoffentlich ein wenig von körperlichen Anspannungen und Stress gelöst haben, lenken Sie jetzt Ihre Wahrnehmung bewusst auf den Einatem und stellen sich dabei vor, wie Sie mit dem Einatmen Energie in sich aufnehmen, frischen Sauerstoff, neuen Lebensatem, der durch Ihren ganzen Körper hindurchströmt, ihn anfüllt, erneuert, energetisiert.

## **2. Übungen zur Vertiefung der Atmung und Verbesserung der Körperhaltung im Sitzen (15 min.)**

Gehen Sie nun weiter mit einigen Bewegungsübungen in Verbindung mit Ihrem Atem im Sitzen: Dazu senken Sie zunächst Ihren Kopf mit Ihrem Ausatem Wirbel für Wirbel in der Halswirbelsäule bewusst nach unten, sodass sich das Kinn dem Brustkorb nähert und der Nacken hinten ge-

dehnt wird, und heben dann den Kopf mit Ihrem Einatem wieder an, bringen ihn einatmend wieder Wirbel für Wirbel in die Aufrichtung. Diese Bewegung führen Sie einige Zeit in Verbindung mit Ihrem Atem aus: Ausatmend senkt sich der Kopf, einatmend kommt er in die Aufrichtung zurück. Wenn Sie diese Bewegung beenden, spüren Sie für ein paar Atemzüge nach. Das bewusste Nachspüren nach einer Bewegungsübung ist ebenso wichtig wie die Übung selbst, denn es erhöht Ihre Achtsamkeit für sich selbst, verbessert Ihre eigene Wahrnehmungsfähigkeit und vertieft die positiven Wirkungen der jeweiligen Übungen auf Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist.

Beugen Sie nun Ihren Rücken mit dem Ausatem und richten Sie ihn mit dem Einatem wieder auf. Dabei geht die Bewegung vom unteren Rücken aus und Sie wandern mit dem Ausatem ganz hinter Ihre Sitzbeinhöcker und der ganze Rücken, Oberkörper und Kopf runden und beugen sich. Mit dem Einatem wandern Sie mit Po und unterem Rücken wieder zurück über Ihre Sitzbeinhöcker und richten so die gesamte Wirbelsäule wieder Wirbel für Wirbel auf. Oberkörper und Kopf kommen damit einatmend in die aufgerichtete Haltung zurück. Auch diese Bewegung in Verbindung mit Ihrer Atmung wiederholen Sie einige Male, ausatmend den Rücken runden, hinter die Sitzbeinhöcker wandern, einatmend in die Aufrichtung zurück, bewusst und präsent über den Sitzbeinhöckern sitzen.

Schließlich lockern und lösen wir den ganzen Körper, mobilisieren ihn und bringen ihn in Schwung, indem wir die Gelenke kreisen lassen: Zunächst beginnen Sie, für eine Weile Ihre Fußgelenke zu kreisen, in die eine und in die andere Richtung und dabei gut weiter zu atmen, ein und aus, den Atem kommen und gehen zu lassen, ohne ihn anzuhalten. Sie gehen auf dieselbe Weise weiter mit Ihrem Becken, kreisen es im und gegen den Uhrzeigersinn. Sie können mit dem Becken auch liegende Achten im Sitzen beschreiben und spüren dabei, wie Sie sich um Ihre Sitzbeinhöcker herum bewegen, das Gewicht kreisend und »achtend« verlagern. Ebenso kreisen Sie dann Ihre Schultern, vorwärts und rückwärts, während Sie den Atem mitfließen lassen. Abschließend können Sie die Schultern auch einatmend anheben, hoch zu den Ohren ziehen und mit dem Ausatem mit Ton und Schwung nach unten fallenlassen, mehrmals nacheinander. Schließlich kreisen Sie noch Ihre Handgelenke in alle Richtungen und schütteln sie

zum Abschluss kräftig aus und dann lassen Sie mit Ihrem Ausatem den Kopf sinken, lassen den Kopf, das Kinn im Halbkreis von rechts nach links, von einer Schulter zur anderen einige Male hin und her wandern, sodass Ihr Nacken gut gedehnt und die Nackenmuskulatur gut gelöst wird. Danach spüren Sie wieder für einige Atemzüge nach.

Zur weiteren körperlichen Aktivierung und Energetisierung rollen Sie Ihre Füße zwischen Ferse und Fußspitze ab, sodass dabei die ganzen Fußsohlen von vorn nach hinten und von hinten nach vorn über den Fußboden wandern. Mal beide Füße gleichzeitig, mal abwechselnd rollt der eine Fuß von der Ferse zur Fußspitze, während der andere Fuß sich parallel von der Fußspitze zur Ferse bewegt und umgekehrt, so als ob Sie auf der Stelle ganz bewusst abrollend gehen. Dabei ist es wichtig, regelmäßig weiter zu atmen, gern zwischendurch auch immer wieder mal mit betontem Ausatem, also ausatmend einen Ton kommen zu lassen.

Schließlich gehen Sie mit Ihren Fußsohlen auf der Stelle, werden dabei mit der Zeit schneller und setzen Ihre ganzen Fußsohlen kräftiger, stärker, nachdrücklicher auf dem Boden auf, sodass Sie auf der Stelle trappeln, treten, stampfen. Anschließend gönnen Sie sich eine Pause und spüren wieder einige Atemzüge nach.

Am Ende dieser ersten Übungssequenz im Sitzen zum Ankommen im eigenen Körper heben Sie Ihre Hände und Arme mit Ihrem Einatem weit nach oben über den Kopf, während sich der Rücken über die Stuhllehne nach hinten dehnt. Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in dieser gedehnten, gestreckten Haltung und lassen Sie dann mit Ihrem nächsten Ausatem den Oberkörper und Kopf mit Schwung vornüber hängen, sodass Ihre Arme nach unten ausbaumeln können, während Ihr Oberkörper auf Ihren Oberschenkeln ruht und der Kopf zwischen den Knien nach unten hängt, sich der Nacken und die gesamte Wirbelsäule entspannen können und Sie für ein paar Atemzüge in dieser aushängenden, entspannten Haltung verweilen, bis Sie sich entscheiden, diese Bewegung noch zwei bis drei Mal zu wiederholen: sich mit dem Einatem in die gedehnte Haltung bringen, Arme nach oben hinten über den Kopf, nach ein paar Atemzügen ausatmend mit Schwung und Ton Oberkörper, Kopf und Arme vornüber bringen und ausbaumeln lassen, dann wieder gut nachspüren.

Abschließend klopfen Sie Ihren gesamten Körper von unten nach oben ab, mit lockeren Fäusten oder den Handinnenflächen, beginnend von Ihren

Füßen über die Beine, den Po, Oberkörper, Hände, Arme. Sie klopfen sich selber auf die Schultern und den Rücken, soweit Sie ihn erreichen, und am Ende, etwas vorsichtiger, auch auf Nacken, Kopf und Gesicht – oder Sie berühren sie mit anderen Bewegungen der Hände: Je nach dem, was sich Gesicht und Kopf wünschen, können Sie reiben, streichen, massieren oder streicheln. Sie beenden dieses Wachklopfen, indem Sie mit kräftigen, ausstreichenden, schnellen Bewegungen der Hände von oben nach unten den ganzen Körper abstreifen und dabei mit dem Ausatem auspustende, wegblasende Töne von sich geben.

Wie ist jetzt nach diesen Übungen im Sitzen Ihre Körperwahrnehmung? Wie sind Ihre Atmung, Ihre Stimmung und Gefühle? Gehen Sie für eine Weile in Gedanken den folgenden Fragen nach: Was ist mein Interesse an diesem Übungsprogramm? Warum und wofür habe ich mich dazu entschieden, dieses Buch zu kaufen und die darin enthaltenen Übungen zu praktizieren? Was sind meine Erwartungen, Wünsche, Hoffnungen? Wenn ich an den Abschluss dieses ersten Übungsteils denke: Woran werde ich erkennen, dass meine Ziele und Erwartungen erfüllt wurden? Wie will ich mich fühlen, körperlich und seelisch, wenn ich das gesamte Übungsprogramm absolviert und die theoretischen Ausführungen und Fallbeispiele gelesen und durchgearbeitet habe? Wie nehme ich mich jetzt wahr? Wie fühle ich mich jetzt, nach den Übungen im Sitzen?

Wenn Sie möchten, schreiben Sie sich Ihre Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen jetzt am Ende dieser Übungssequenz in Ihr Körpertagebuch, das Sie täglich kurz führen können – für sich selbst zur Vergewisserung und Dokumentation dessen, was Sie tun und erleben, und am Ende zum Nachlesen, um Ihre Fortschritte und Weiterentwicklung auch sichtbar zu erkennen.

### 3.      Übungen im Stehen: Zum guten Stand (15 min.)

Jetzt stellen Sie sich hin und begeben sich in die sogenannte »bioenergetische Grundposition«: Das bedeutet, Sie stehen gut auf Ihren Füßen, die geradeaus gerichtet sind. Sie weisen nicht nach außen oder innen, sondern stehen ungefähr parallel zueinander, die Beine etwa Beckenbreit. Es ist gut auszuprobieren, mit den Füßen und Beinen nicht zu schmal zueinander zu

stehen und auch nicht zu breit, sondern wirklich in der natürlichen Breite des eigenen Beckens. Dafür kann es auch hilfreich sein, sich im Spiegel zu betrachten, um zu erkennen, wann genau Sie sehen und spüren, dass sie beckenbreit stehen. Wenn wir das von außen genau im Spiegel sehen, kommt mit der Zeit das innere Körpererfühl von ganz allein dazu, sodass Sie nach einigen Malen genau spüren, wann Sie beckenbreit stehen – nicht schmäler und auch nicht breiter.

Das ist deshalb so wichtig, weil wir üblicherweise eher zu eng mit den Füßen und Beinen stehen oder zu weit auseinander. Beides sind Gewohnheitsmuster im Stehen, automatisiert und unbewusst eingenommen, die sich aber negativ auf den gesamten Körper und auf einen guten Stand auswirken. Das gute, anatomisch natürliche Stehen hingegen fördert die natürliche Aufrichtung des Körpers, verbessert das sichere, selbstbewusste Stehen auf dem Boden und trägt zu einer guten und gesunden Lebens- und Körperhaltung bei.

Dafür ist es also nötig, dass Sie mit Ihren Füßen parallel zueinander stehen, die Beine beckenbreit, und dass Sie durchlässig sind bzw. durchlässig werden in Ihren wesentlichen Gelenken: Dafür geben Sie in Ihren Knien etwas nach, etwa zwei bis drei Zentimeter, sodass Sie in den Knien nicht durchgedrückt stehen, vielmehr leicht gebeugt, durchlässig. Dadurch kann sich das Schwerkraftzentrum des Körpers nach unten senken, in seine natürliche Lage, die Atmung kann freier fließen, wird weniger angehalten oder reduziert und kommt mehr nach unten, in die tiefe Bauchatmung. Schon dieses kleine Nachgeben durch Beugen der Kniegelenke im stabilen Stand, immer wieder einmal im Alltag eingenommen, kann Wunder bewirken, kann deutliche körperliche und seelische Veränderungsprozesse einleiten, weil sich Ihr Körper verändern wird – weg von Unbeugsamkeit, Starrheit und dem Durch-Stehen-Müssen, hin zu mehr Durchlässigkeit und Flexibilität, mit beiden Beinen und durchlässigen Knien gut im Leben stehend, sicher und flexibel zugleich.

Auch Hüftgelenke und Becken sind in dieser bioenergetischen Grundposition wichtig. Sie können erst einmal Ihr Becken in alle Richtungen hin und her bewegen und es dann einige Male nach hinten und vorn kippen, um es dann sich von allein in seine natürliche Mitte einschwingen zu lassen. Meistens ist unser Becken eher nach hinten gekippt, was bedeutet, dass wir in einem kleinen oder auch größeren Hohlkreuz stehen, oder das Becken ist