

Bewegung und Atmung – eine Bereicherung für Körper und Seele in der Fastenzeit.

Annamarie Schelling, Tanz- und Bewegungstherapeutin.
Workshop Fastentagung, Basel 7. November 2015

Achtsames Dehnen (Entspannung, Verdauung und Stärkung der Ich-Achse)

In Rückenlage in bequemer Stellung, Füße aufgestellt oder Beine lang:
Atmung mit Händen auf dem Bauch. Ausatem in den Bauch.

1. linkes Bein aufgestellt, rechtes Bein mit beiden Händen gegen den Körper anziehen und halten. Atmen und dehnen.
linkes Bein ausrutschen lassen in die Länge, nach kurzer Zeit die linke Fussspitze gegen den Kopf hoch anziehen. Atmen und Dehnen.
Linkes Bein wieder aufstellen. Rechtes Bein loslassen und in die Höhe strecken. Im langsamen Senken den re Fuss anziehen und strecken.
2. Idem mit dem andern Bein.
3. Beide Beine auf den Bauch ziehen, die Knie von oben fassen und im Uhrzeiger- und im Gegenuhrzeigersinn ein paar Mal kreisen (Lende abrollen) Ausruhen und nachwirken lassen.
(Verdauung)
4. Aktivieren der Wirbelsäule:
Füße aufgestellt in Rückenlage. Arme neben dem Körper liegend Becken und Wirbelsäule langsam im Ausatmen anheben. In der Höhe tief einatmen und im ausatmen wieder senken. Ca. 4x. Ausruhen
Über die Seite rollen zum Aufstehen.

Gegen Rückenschmerzen und zur Entspannung.

In Bauchlage. Atem wahrnehmen in Brust, Bauch und Becken gegen den Boden hin. Körper sinken lassen mit jedem Ausatmen.

1. Wiegen, verschieben, rollen „rode“ im Becken hin und her. Schneller und langsamer, grösser und kleiner.
2. Beine rollen nach innen und aussen. Füsse führen die Bewegung an.
3. Beine und Becken gleichzeitig rollen. Wenig Kraftaufwand. Ruhig.
4. Im Ausatem vom Steissbein her das Becken anheben. Einatmen und mit dem nächsten Ausatem wieder Ablegen. Ca. 4 Mal. Vorsicht, bitte sehr sorgfältig und langsame Bewegung.
Empfindend den Atem ins Becken begleiten. Bauch loslassen.
5. Hände stützen neben der Schulter, in Bauchlage oder im Fersensitz: Stirn in der Mitte auflegen. Stirn seitlich von Schläfe zu Schläfe abrollen. Langsam, jeweils mit dem Ausatmen die Richtung wechseln.

Ausruhen in Rückenlage.

6. Füsse zuerst aufstellen, dann auf den Bauch ziehen und je eine Hand fasst ein Knie. Sachte anfedern, so dass die ganze Wirbelsäule in Schwingung kommt. Atem fließen lassen.
7. Arme zur Decke hoch strecken und ausschütteln, bewegen in alle Gelenke, Hand-, Ellbogen- und Schultergelenk lockern.
8. Beine in die Höhe und ebenfalls ausschütteln.
9. Arme und Beine in die Höhe und ausschütteln, wie ein Käfer, der auf dem Rücken liegt.
Ausruhen und über die Seite rollend sich aufrichten.

Atemübungen im Sitzen (Stuhlkreis oder auf Kissen)

1. Die Füsse gut am Boden und aufrecht sitzen, wenn möglich nicht anlehnen, d.h. den Rücken frei und die Hände offen auf die Oberschenkel legen. Wenn möglich die Augen schliessen. Im Atem ankommen. Einige Male tief einatmen und mit einem feinen „chhchh“ ausatmen. Weitere Male mit „schschsch“ ausatmen ins Becken.
2. Im Ausatmen Kopf nach rechts drehen, tief einatmen und im nächsten Ausatmen nach links drehen, je 4x.
3. Im Ausatmen Gewicht nach hinten verlagern und rückwärts über das Steissbein rollen, so dass sich der untere Rücken leicht rundet. Im nächsten Ausatmen aufrichten und mit gradem Rücken nach vorne abrollen. So den Beckenboden abrollen, je 4x.
4. Im Ausatmen Gewicht verlagern auf rechtes Sitzbein. Einatmen und im Ausatmen wechseln auf die linke Seite. Je 4x wiederholen. Ruhen.
5. Beide Übungen verbinden, d.h. die Punkte verbinden und dann in ein sanftes Kreisen kommen im Uhrzeigersinn, spiralig zur Mitte hin und die WS spiralig umspielen bis hoch zum Scheitel. Scheitel nach oben dehnen, tief einatmen und zurück sinken lassen.
6. Handflächen auf die Knie drehen und langsam den Oberkörper nach vorne neigen über die Oberschenkel hinab, Hände streifen die Beine hinunter. Einen Moment bleiben und in die neu zu erschliessenden Atemräume hinein atmen. Langsam aufrichten.
7. Arme überkreuzen und Ellbogen fassen. Im Ausatmen einen Kreis, im Uhrzeigersinn um den Kopf, 4x, dann Gegenrichtung, dann Kreis vergrössern und den Brustraum, die Flanken mit einbeziehen. Nachwirken lassen.
8. Gesicht entspannen, Kiefer loslassen, Zunge liegt, drückt nicht an den oberen Gaumen. Augen entspannen und kreisen lassen.

Aufstehen und sich etwas räkeln nach Befinden.

Berührung und Atem

1. **Stehend** den Körper ausstreichen: Im Ausatmen beginnend mit der rechten Hand über die linke Seite – Kopf, Nacken, äussere Seite des Arms. Im Einatmen von der Handfläche innen am Arm entlang Richtung Herzen; mit der linken Hand nach hinten fassen unter die Achselhöhle und mit beiden Händen die linke Körperseite ausstreichen bis zum Fuss und in die Erde hinein. 3x
Dann mit der linken Hand die rechte Seite idem.
2. **in Rückenlage**
Hände auf die Brust legen, den Atem begleiten, ausatmend mit dem Wort „Liebe“ in den Brustraum und ins Herz.
Hände auf dem Bauchnabel, mit dem Wort „Danke“ in den Bauchraum.
Hände auf dem Unterleib, mit dem Wort „Friede“ ins Becken.
3. **Rückenlage:** rechtes Bein im Ausatmen langsam zur Decke anheben, bis 16 zählen, langsam wieder senken und ablegen. Kurz ruhen lassen.
Idem linkes Bein
Idem beide Beine

Bei Rückenbeschwerden diese Übung in der Seitlage folgendermassen:
Seitlage. Kopf in die Hand gestützt, Ellbogen aufgestellt.
Oberes Bein gegen die Decke anheben und bis 16 zählen, achtsam wieder senken.
Beide Seiten im Wechsel, je 2x
(Kreislaufanregend)

Vom Stehen ins Liegen oder umgekehrt.

1. **Stehend:** Fusssohlen am Boden abrollen von re nach li, übergehen ins Kreisen und verlagern des Gewichts über die ganze Fusssohle. Das Kreisen mit dem Becken weiterführen. Nach einigen Malen Richtungswechsel. Schwungvoll oder fein, je nach Befinden und Möglichkeit.
Übergehen zu einer Acht, die langsam grösser und wieder kleiner wird. In die Mitte finden und ausruhen.
2. Handflächen vor der Brust zusammenlegen und klein beginnend eine liegende Acht ausführen, in beide Richtungen, grösser werdend, auch in die Tiefe und wieder zurück zur Mitte.
3. Daumen im Rücken ineinander verschränken, Zeigefinger bleiben gestreckt. Oberkörper langsam nach vorne abrollen, die Arme gegen die Decke anheben. Bleiben und atmen. Die Daumen anders rum verschränken und erneut tief atmen. Hände lösen und langsam die WS aufrollen. (Yoga-Übung für Dickdarm und Lunge)
4. **Rückenlage:** Beine auf den Bauch nehmen, re Hand zum re Knie, li Hand zum li Knie. Sachte seitlich rollen, klein, fein.
Beide Knie zur linken Seite gegen den Boden senken, wenn möglich ablegen und evtl. mit li Hand das obere Bein halten. Kopf in Gegenrichtung. In die Dehnung hineinatmen. Im Ausatmen die Beine über den Bauch auf die andere Seite legen und Kopf in Gegenrichtung. Wdh.
5. Langsam ganz auf die Seite rollen und aufstehen.

ABSCHLUSS-SEGEN IN BEWEGUNG.

1. Ich bin bei mir

Hände überkreuz an Schultern

2. Ich öffne mich

Arme zur Seite öffnen

3. Ich empfangen den Segen von Gott
und gebe ihn durch mich hindurch
an die Erde



4. Ich schöpfe den Segen aus der Erde
und umfasse damit die ganze Welt



5. Ich bekomme den Segen für mich

*Hände wie Trinkgefäss zum
zum Gesicht führen*

6. Und ich teile ihn mit meinem Bruder
und meiner Schwester

*Handberührung links
Handberührung rechts*

7. Wir teilen den Segen gemeinsam

*alle Hände wie Trinkgefässe
zur Mitte*

8. Ich kehre zu mir zurück

Ausgangsstellung

Dazu evtl. ruhige Musik in Strophenform.

Fastendokument Segen. Annamarie Schelling 2015