

Ondulierende Atemwelle

- 
- Ankommen:**
Die Auflagefläche spüren, das eigene Gewicht dem Boden abgeben, obere (Schultergürtel) und untere (Becken) Schaukel wahrnehmen.
- 
- Raum einnehmen:**
Den oberen Raum mit einer halbkreisförmigen Armbewegung einnehmen.
- 
- Den oberen Raum in der dritten Dimension mit einer halbkreisförmigen Armbewegung entlang der Körperachse einnehmen.
- 
- Die eigene Länge und Ausrichtung in der Achse spüren. Den Ausatem bis zu den Füßen fließen lassen.
- 
- Den unteren Raum mit einer seitlichen Scheibenwischerbewegung der Beine einnehmen, abwechslungsweise links und rechts. Die Ferse zeichnet die Grenze.
- 
- Ein Bein im Hüftgelenk ausdrehen und parallel zur Längsachse hochziehen („Froschschenkel“), den Fuss anstellen, verankern und ausgleiten lassen, abwechslungsweise links und rechts, dann beide Beine gleichzeitig. Die Bauchdecke bleibt locker.
- 
- Den unteren mit dem oberen Raum verbinden, nachspüren. Den empfundenen Raum mit dem Bild des inneren Geborgenheitsortes verbinden.
- 
- Grundposition einnehmen:** Die Füße sind hüftbreit und parallel aufgestellt. Die parallelen Linien (Schulter-, Hüft-, Knie- und Fussgelenke) und die eigenen Achse wahrnehmen.
- 
- Die Füße treten den unteren Raum ein. Zur Grundposition zurückfinden und das Gewicht gleichmässig über die Fusssohlen verteilen.
- 
- Ondulieren untere Schaukel:**
Über Fussdruck asymmetrisch die Beckenschaukel lösen, das Becken kreisen und schlängeln lassen
- 
- Ondulieren obere Schaukel:**
Die obere Schaukel übernimmt die kreisenden Bewegungen, die Arme greifen aus, den Schultergürtel lösen. Sich mit dem ganzen Körper ein Sandbett graben.
- 
- Cross crawl:**
Den Arm abwechselnd einatmend nach hinten schwingen, ausatmend zurückführen. Das Auge folgt der Handbewegung, tief in den oberen Brustkorb atmen.



Cross crawl:

Arm und Gegenbein bewegen sich im Wechsel nach oben. Das Auge folgt der Handbewegung. Geschwindigkeit und Intensität der Atmung dosieren.



Obere Schaukel:

Locker gestreckte Arme tief einatmend parallel nach hinten und ausatmend wieder zurückführen.



Untere Schaukel:

Hohles Kreuz beim Einatmen, rundes Kreuz beim Ausatmen, die Hände klopfen auf die Unterlage, verbunden mit einem Stimmakzent.



Doppelte Schaukel:

Hände auf Unterbauch und Brustbein legen, dem Atem zuhören. Der Körper folgt der Atembewegung, die Vorderseite fächert sich bei Einatmen auf, das Kreuz wird hohl. Die Hände bewegen sich durch die Rumpfbewegung voneinander weg.



Doppelte Schaukel:

Durch Fussdruck wird die Lendenwirbelsäule rund und legt sich auf den Boden ab. Die Hände bewegen sich durch die Rumpfbewegung aufeinander zu, der Kopf fällt passiv in den Nacken.



Kernatemwelle:

Die Hände auf den Brustkorb legen, einatmen. Ausatmend streichen die Hände über den Körper Richtung Geslecht und Oberschenkel, die Handflächen öffnen sich zur Decke hin, einatmend streichen die Hände über die Flanken wieder zurück zum Herz, das Kreuz legt sich durch den Fussdruck auf die Matte ab. Ondulieren miteinfließen lassen.



Mut zur Entscheidung:

Eine weiche Faust auf die Brust legen, die lose Hand darüber, tief hochatmen. Mit sich öffnenden Handflächen und starkem Atemstoss die Kraft Richtung Becken schieben. Die Augen fokussieren messerscharf einen Punkt zwischen den Knien, die Füße bleiben geerdet. Die Bewegung mit einem Ton oder Wort verbinden.



Verankerung:

Beine anstellen und Füße nahe am Gesäss positionieren, sich in die Schulterbrücke heben. Die Finger unterhalb der Schlüsselbeine hinlegen und kräftig zu den Fingern hochatmen, dabei den Kopf in den Nacken legen, die Zunge locker rausstrecken und mit den Augen nach hinten blicken.



Ich bin-Ort:

Beine ausgleiten lassen, den Atem kommen und gehen lassen, ihm zuhören, die obere und untere Atempause wahrnehmen. Die Verbindung zu sich selbst spüren. Die Hände dort auf den Körper legen, wo man sich am besten spürt. Den Eigenraum und das Bild des Geborgenheitsortes vergegenwärtigen.