

„Bioenergetik für Jeden

Das vollständige Übungshandbuch Peter Kirchheim Verlag 10. Auflage 1988 ISBN 3-87410-005-7

Erdung ist der Schlüssel zu bioenergetischer Arbeit. Wenn Sie gut geerdet sind, ist Ihr Körper natürlich ausbalanciert, aufrecht und fest. Ihre Energie kann frei fließen. Vielleicht bemerken Sie sogar, daß Ihre Augen klarer sind, und daß Sie besser sehen können. Erden hat sehr viel mit dem Atem zu tun.

Unser Interesse ist mehr darauf gerichtet, Sie dazu zu bringen, daß Sie Verspannungen, die Sie vom natürlichen Atmen abhalten, spüren und lösen können. Normalerweise sollten wir uns unseres Atems gar nicht so sehr bewußt sein. Ein Tier oder ein Kleinkind atmet richtig und braucht weder Hilfe noch Anweisungen, um das zu tun. Erwachsene dagegen haben oft, durch chronische muskuläre Verspannungen gestörte Atemweisen. Diese Verspannungen stammen aus emotionalen Konflikten, die wir im Laufe des Lebens erfahren haben.

Atemübungen helfen ein wenig, aber tragen nicht dazu bei, Verspannungen auf die Dauer zu lösen und natürliche Atemweisen wiederherzustellen.

Natürliches und entspanntes Atmen geht (wenn man nicht gerade in großer Anstrengung oder Gefühlsbewegung ist) beim Einatmen nach unten und außen. Das Zwerchfell zieht sich zusammen und senkt sich, für die Dehnung der Lungen der Weg des geringsten Widerstandes. Der Bauchraum vergrößert sich durch die Auswärtsdehnung der Wand. Zu gleicher Zeit heben sich durch die Kontraktion des Zwerchfells, die parallel zur Kontraktion der Zwischenrippenmuskeln verläuft, die unteren Rippen. Während dieses Prozesses erweitert sich auch der Brustraum nach außen. Aber entspanntes Atmen ist hauptsächlich Bauch- und weniger Brustatmung. Bei der Bauchatmung inhaliert man ein Maximum an Luft mit einem Minimum an Aufwand. Gesunde Atmung bezieht den ganzen Körper ein. Bis zu einem gewissen Grad sind alle Muskeln beteiligt. Das gilt vor allem für die tiefen Beckenmuskeln. Diese drehen das Becken während der Einatmung leicht nach hinten und unten und während der Ausatmung nach vorne und oben. Diese Vorwärtsbewegung des Beckens wird noch durch die Kontraktion der Bauchmuskeln verstärkt. Trotzdem ist die Ausatmung ein vorwiegend passives Geschehen, wie Sie am besten spüren können, wenn Sie tief seufzen.

Atembewegungen sind wie Wellen. Die Einatmungswelle fängt tief unten im Becken an und fließt nach oben hin zum Mund. Alle die großen Hohlräume des Körpers erweitern sich beim Aufsteigen der Welle, um Luft einzusaugen. Diese Räume sind Bauch- und Brustraum, Kehle und Mundhöhle. Die Kehle ist besonders wichtig; wenn sie sich nicht öffnet, kann man nicht tief einatmen. Trotzdem ist sie bei vielen Menschen zu sehr verengt und kontrahiert, um Gefühle, und besonders Gefühle, die nach Weinen und Schreien verlangen, zu unterdrücken. Sehr oft wird in der bioenergetischen Arbeit der Atem nach einem herzhaften Weinen tiefer und leichter. Bei einem richtigen Schluchzen werden Verspannungen in der Kehle gelöst und auch der Bauch geöffnet. Die Welle des Ausatmens fängt im Mund an und fließt nach unten. Wenn sie das Becken erreicht, bewegt sich dieses, wie wir schon gesagt haben, nach vorne. Die Ausatmung führt eine Entspannung des ganzen Körpers herbei. Sie lassen die Luft ausströmen und damit alle Anspannungen. Menschen, die Angst haben, sich gehen zu lassen, haben auch Schwierigkeiten beim Ausatmen. Selbst nach einer forcierten Ausatmung bleibt die Brust noch ein wenig gebläht.

Eine überdehnte Brust ist eine Abwehr gegen Panikgefühle, die der Angst, nicht genug Luft zu bekommen, verwandt sind. Wenn ein Mensch in diesem Zustand die Luft ganz herausläßt, erlebt er eine

Erdung
ist der Schlüssel zur
bioenergetischen
Arbeit.

Verspannungen
stammen aus
emotionalen

Natürliches und
entspanntes
Atmen.

Weinen und
Schreien

Angst und
Panikgefühle

momentane Panik, die ihn veranlaßt, sofort wieder tief Luft zu holen, und die Brust zu dehnen. Er behält in der aufgeblasenen Brust eine große Luftreserve als eine Art Sicherheitsgürtel. Er hat Angst davor, diese illusorische Sicherheit aufzugeben. Andererseits tun sich Menschen, die Angst davor haben, um etwas zu bitten, schwer, voll einzuatmen. Auch dies, nämlich die Kehle weit zu öffnen, um tief Luft zu holen, kann Panik auslösen. Als allgemeine Regel gilt daher bei diesen Übungen, den Atem nicht zu forcieren. Beobachten Sie, was Sie erreichen, ohne sich zu überanstrengen.

Ein anderes Atmungsmuster gilt, wenn das Bedürfnis nach Sauerstoff besonders dringend wird, wie z. B. bei einer anstrengenden Tätigkeit. Dabei wird die Muskulatur der Kehle mobilisiert und die ganze Brust wird aktiv in die Atembewegung miteinbezogen. Diese Atmung geschieht zusätzlich zu der vorher beschriebenen, so daß Sie jetzt mit Bauch und Brust und dadurch tiefer und voller atmen. Bei beiden Arten zu atmen bewegt sich offensichtlich die ganze Körperwand in einem, obwohl man die Atemwellen nach unten und nach oben fließen sehen kann.

Wenn ein Teil des Körpers sich entgegen der Richtung des anderen Körperteils bewegt, ist die Atmung gestört. Bei manchen Menschen wird der Bauch bei der Einatmung eingezogen, während sich die Brust erweitert. Das ist eine ziemlich ernste Störung, da man trotz der beachtlichen Anstrengung beim Dehnen des Brustkorbes nur wenig Luft bekommt: die Ausdehnung der Lunge nach unten ist blockiert. Anstelle des Ein- und Ausatmens wird nach oben und unten geatmet, mit nur geringer Erweiterung der Hohlräume. Öfter noch wird die Atembewegung auf die Taillengegend beschränkt, ohne Bauch oder Brust mit einzubeziehen. Das ist die typische flache Atmung. Manchmal bewegt sich nur der Bauch ein wenig beim Einatmen, aber die Brust bleibt starr.

Aber der Bauch wird auch zusammengezogen und gehalten, um Gefühle von Traurigkeit zu unterdrücken. Wir ziehen den Bauch ein, um Tränen und Schluchzen zu kontrollieren. Wenn wir loslassen, sind wir in Gefahr, ein tiefes Weinen aus dem Bauch herauszulassen. Damit ermöglichen wir aber auch ein tiefes Bauchgelächter. Ob wir nun lachen oder weinen, es ist im Bauch, wo wir unser Leben mit Saft und Kraft erleben. Hier wird das Leben empfangen und ausgetragen. Hier beginnen unsere tiefsten Wünsche. Wenn Sie Gefühle unterdrücken wollen, halten Sie den Bauch angespannt. Aber dann müssen Sie die Tatsache akzeptieren, kein lebendiger, pulsierender Mensch zu sein. Und wenn Sie sich über innere Leere beschweren, sollten Sie sich bewußt sein, daß Sie Ihre eigene Fülle abschneiden. Tränen sind wie Regen und ein tiefes Weinen ist wie ein Gewitter, das die Luft reinigt. Weinen ist eine wesentliche Art, Verspannungen zu lösen. Jeder kann das sehen, der ein Kleinkind ansieht, wie es in Tränen ausbricht, nachdem seine Frustration eine unerträgliche Spannung erzeugt hat. Niemand braucht sich je seines Weinens zu schämen, denn gewissermaßen sind wir im Innersten alle Kinder. Wenn man den Schmerz, den wir alle im Leben erfahren haben, bedenkt, und die Frustration, der wir ständig ausgesetzt sind, dann haben wir alle gute Gründe, um zu weinen. Weinen ist so heilsam, daß ein deprimierter Mensch, der weinen kann, seine Depression sofort verliert.

Atmung hängt auch mit der Stimme zusammen. Um einen Ton zu erzeugen, muß man Luft an den Tonbändern vorbeibewegen, und solange Sie einen Ton hervorbringen, können Sie sicher sein, daß Sie atmen. Unglücklicherweise fühlen sich viele Leute zu gehemmt, um einen lauten Ton von sich zu geben. Einige sind Opfer der irrigen Meinung, daß man Kinder zwar sehen, aber nicht hören sollte. Andere haben ihr Weinen und Schreien abgewürgt, weil diese Art von Aus-

Den Atem
nicht
forcieren.

Wir ziehen den
Bauch ein, um
Tränen und
Schluchzen zu
kontrollieren.

Tränen sind wie
Regen und ein tiefes
Weinen ist wie ein
Gewitter, das die
Luft reinigt.

Unglücklicherweise
fühlen sich viele
Leute zu gehemmt,
um einen lauten Ton
von sich zu geben.

druck auf Abneigung bei den Eltern stieß. Das Abwürgen solcher Töne verengt die Kehle und erschwert damit das Atmen. Aus diesem Grund werden Sie in der bioenergetischen Therapie und in den Übungsgruppen oft ermutigt, Stimme und Töne während der Übungen hören zu lassen. Ein klarer Ton, der im Körper widerhallt, verursacht eine innere Vibration, ähnlich der, die wir in der Muskulatur anregen.

Es gibt noch zwei andere Gebote in der bioenergetischen Arbeit: Luft anhalten verboten. Lassen Sie sich atmen. Obwohl wir nicht wollen, daß Sie Ihren Atem erzwingen, möchten wir doch, daß Sie sich bewußt sind, wenn Sie Ihren Atem anhalten. Wenn Sie dessen gewahr werden, seufzen Sie auf. Das andere Gebot ist, Töne aus sich herauszulassen. Seufzen Sie hörbar, lassen Sie es hören. Viele Menschen sind zu ihren Problemen gekommen, weil sie als Kinder strengstens zur Ruhe angehalten wurden! Diese Unterdrückung des Rechtes zur eigenen Stimme hat vielleicht zu dem Gefühl geführt, nicht einmal in den eigenen Angelegenheiten eine Stimme zu haben.

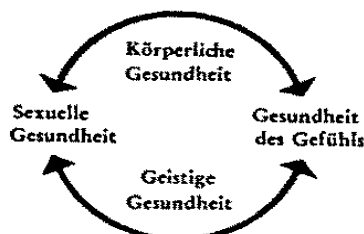
Man kann die Wichtigkeit der Atmung gar nicht überbetonen. Atem und Leben sind so eng verbunden, daß der Atem als Lebensgeist empfunden wurde. Gott hat, nach Angaben der Bibel, bei der Erschaffung Adams einen Klumpen Ton genommen und Leben hineingeatmet. Die Griechen gebrauchen für Atem und Geist dasselbe Wort, nämlich *pneuma*. In den Yogalehren wird die vitale Kraft, die das Leben ermöglicht, *prana* genannt. Luft ist für den Menschen die Hauptquelle für *prana*. Der Yogaschüler macht besondere Übungen, um den Atem zu kontrollieren und zu regulieren, um *prana* zu sammeln. Diese Übungen werden *pranayama* genannt und sind die Grundlagen des Hatha-Yoga. Ein altes Sprichwort des Sanskrit sagt: »Atem ist Leben, und wenn Du gut atmest, wirst Du lange leben auf Erden.«¹

Dennoch gibt es Unterschiede zwischen der Atmung im Yoga und in Bioenergetik. Wir streben keine religiösen oder mystischen Erfahrungen für Sie an, sondern wollen Ihnen helfen, lebendiger zu sein und sich Ihrer selbst und Ihrer Umgebung bewußter zu werden.

Unser Ziel ist daher natürliche Atmung, die leicht, tief und spontan ist. Sie sollen den Atem nicht machen, sondern ihn zulassen. Jede Störung der natürlichen Atmung, ist durch unbewußtes Halten oder muskuläre Verspannungen bedingt. Es kann sein, daß Sie aus Angst, schreien zu müssen, nicht voll atmen. Wenn das Ihr Problem ist, suchen Sie sich einen einsamen Platz und tun Sie es. Ein Auto auf der Autobahn ist z. B. ein ausgezeichnetes Platz, um zu schreien; da kann Sie niemand hören. Schreien ist eine ganz altmodische Methode, sich zu erleichtern. Schon viktorianische alte Damen kannten sie. Sie wirkt auch heute noch Wunder.

Sexualität

Bioenergetik wurzelt in folgendem Prinzip: Da der Organismus eine Einheit ist, ist auch Gesundheit einheitlich zu begreifen. Das heißt, daß eine Identität zwischen körperlicher und geistiger, emotionaler und sexueller Gesundheit besteht. Die Einheit des Organismus kann wie ein Kreis beschrieben werden. Jeder Aspekt seiner Gesundheit hat Bezug zu einem anderen und spiegelt seine gesamte Gesundheit.



Stimme und Töne sind bei bioenergetischen Übungen sehr wichtig!

Luftanhalten verboten!

Das Recht auf die eigene Stimme

Religiöse Erfahrungen müssen nicht angestrebt werden, sie geschehen.

Schreien ist eine ganz altmodische Methode gesellschaftlichen Streß abzulassen.

Einheit des Organismus

Ein Bruch in der Einheit des Kreises an irgendeinem Punkt unterbricht die Ganzheit des Organismus und beeinträchtigt seine Gesundheit an jedem anderen Punkt. So beeinträchtigen z. B. sexuelle Ängste und Probleme einen Menschen in seiner körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit. Eine Störung irgendeines anderen Aspektes würde jeweils ebenso wirken. Die Wirkung ist jedesmal umfassend. Um dieses Konzept zu verstehen, müssen wir Gesundheit als etwas Positives sehen. Körperliche Gesundheit ist mehr als nur das Fehlen von Gebrechen. Sie zeigt sich in einem schönen und graziösen Körper, ist pulsierend und lebendig und nicht nur frei von Krankheit. In einem derartigen Körper herrscht ein klarer Verstand ohne unterdrückte Konflikte. Ähnlich positiv wird emotionale Gesundheit beschrieben. Es bedeutet, im vollen Besitz seiner Fähigkeiten und der weiten Spanne seiner Gefühle zu sein. Natürlicherweise bezieht diese Definition die Sexualität mit ein und die Fähigkeit, sie voll und mit Lust zu erleben. So würden wir sexuelle Gesundheit definieren. Grundsätzlich kann pulsierende Lebendigkeit mit der Fähigkeit, Freude und Vergnügen im Leben zu finden, gleichgesetzt werden.

In einem früheren Kapitel haben wir schon erwähnt, daß Kontrolle und Einschränkung sexueller Gefühle Gründe für einen eingezogenen Bauch sind. Dieses Halten schränkt auch die Atmung ein und verringert das Gefühl für den Kontakt mit dem Boden. Wenn Sie nach lebendiger Gesundheit streben, müssen Sie das Becken für den Fluß sexueller Gefühle öffnen. Um einen Menschen einzuschätzen, ist es daher ebenso wichtig, zu sehen, wie er das Becken hält, wie die Haltung seines Kopfes.

Gesundheit zeigt sich in einem schönen und graziösen Körper, ist pulsierend und lebendig und nicht nur frei von Krankheit.

Pulsierende Lebendigkeit kann mit der Fähigkeit, Freude und Vergnügen im Leben zu finden, gleichgesetzt werden.

Grundübungen und bioenergetische Positionen

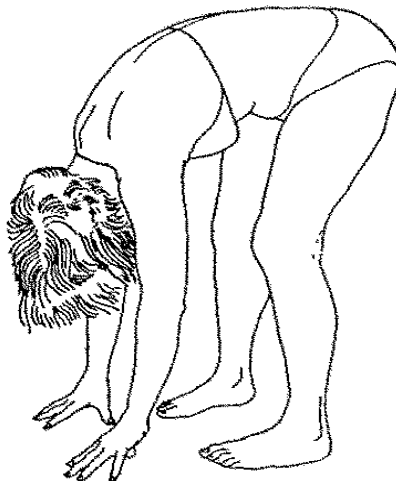
Grundübung für Vibration und Kontakt mit dem Boden

Stehen Sie mit etwa 30 cm Fußabstand, die Zehen ein wenig nach innen gerichtet; dadurch werden einige Gesäßmuskeln gestreckt. Beugen Sie sich nach vorne und berühren Sie mit den Fingern beider Hände den Fußboden, wie die Abb. 2 zeigt. Die Knie sind leicht gebeugt. Das Körpergewicht ruht voll auf den Füßen und nicht auf den Händen. Lassen Sie den Kopf so weit wie möglich hängen. Atmen Sie leicht und tief durch den Mund. Achten Sie darauf, daß Sie gleichmäßig weiter atmen und zwar im Moment nicht durch die Nase. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Fußballen, dabei können die Fersen leicht angehoben werden. Richten Sie die Knie langsam auf, bis die langen Oberschenkelmuskeln an der Rückseite der Beine gedehnt sind. Die Knie sollten jedoch nicht völlig gerade oder gar blockiert sein. Halten Sie diese Position ungefähr eine Minute lang.

• Atmen Sie leicht oder halten Sie Ihren Atem an? Es wird keine Vibration aufkommen, wenn Sie den Atem anhalten.

• Spüren Sie ein Vibrieren in Ihren Beinen? Wenn nicht, versuchen Sie, die Knie langsam ein wenig zu beugen, und dann in die Ausgangsposition zu strecken. Machen Sie das mehrere Male, um die Muskeln ein wenig zu entspannen.

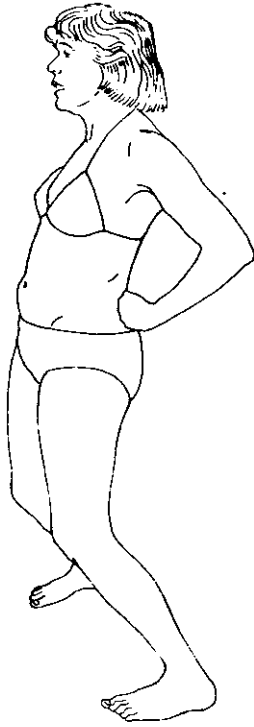
• Sind es feine Vibrationen oder holperige, geschmeidige oder ruckartige? In einigen Fällen springen Leute buchstäblich vom Boden, weil sie die Erregung nicht mehr halten können. Erging es Ihnen ähnlich?



Nach vorn gebeugt vibrieren

Diese Grundübung kann vor der Tiefenentspannung zur Auflockerung des Körpers eingesetzt werden.

Diese Übung läßt sich dadurch intensivieren, daß beim Vorbeugen Wirbel für Wirbel langsam und bewußt abgerollt wird.



Der Bogen

Diese Übung ist der vorhergehenden sehr ähnlich. Zusätzlich wird der Körper aber belastet, um ihn für den Atem zu öffnen und mehr Spannung in die Beine zu bringen. Wenn diese Übung richtig gemacht wird, kann sie die Verspannungen lösen, die das Bäuchlein verursachen.

Stehen Sie mit den Füßen ungetäher 50 cm auseinander, die Zehen leicht nach innen gedreht.

Dann legen Sie beide Fäuste, die Knöchel nach oben gerichtet, auf Ihre Hüften.

Beugen Sie beide Knie soweit es Ihnen möglich ist, ohne die Fersen vom Boden zu heben. Lehnen Sie sich über Ihre Fäuste nach hinten, und bleiben Sie mit Ihrem Gewicht auf den Fußballen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch.

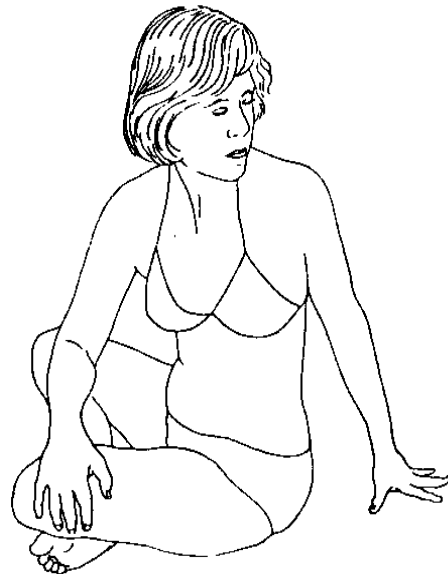
- Fühlen Sie starke Spannungen im unteren Rücken? Wenn ja, ist das ein Zeichen erheblicher Verspannung in dieser Gegend.
- Spüren Sie Schmerzen oder eine Anspannung vorne in Ihren Schenkeln oder oberhalb Ihrer Knie? Wenn Sie entspannt sind, sollten Sie nur in den Knöcheln und Füßen angestrengt sein, da dort das Gewicht Ihres Körpers gehalten wird.
- Fangen Ihre Beine an zu vibrieren?
- Ist es Ihnen möglich, einen perfekten Bogen beizubehalten?
- Ist Ihr Hintern nach vorne oder hinten gestreckt? In beiden Fällen ist der Bogen unterbrochen und damit der Energiefluß in die Füße.

Entspannung der Taillemuskulatur

Die Taille verbindet, wie der Nacken, zwei Teile des Körpers so miteinander, daß sie sich unabhängig voneinander bewegen können. So kann der Kopf sich durch die Flexibilität des Nackens nach rechts und links frei bewegen. Wenn der Nacken steif wird, ist diese Bewegung eingeschränkt. Ebenso kann der Oberkörper sich in alle Richtungen bewegen, da wir in der Taille beweglich sind. Steifheit behindert nicht nur unsere Beweglichkeit, sondern auch den verbindenden Fluß zwischen den einzelnen Teilen. Das erschwert es uns, uns als Einheit oder integriert zu fühlen.

Aus dem Schneidersitz legen Sie die rechte Hand auf das linke Knie. Drehen Sie sich nach links, so daß Sie über Ihre linke Schulter schauen können. Halten Sie diese Stellung für einige Atemzüge und drehen Sie sich wieder nach vorn.

Legen Sie die linke Hand auf das rechte Knie, und drehen sich nach



Hüftdrehung

rechts, um über die rechte Schulter zu schauen. Bleiben Sie so wieder einige Momente, und kehren Sie in die Ausgangshaltung zurück.

- Konnten Sie Verspannungen in Schultern, Taille, Rücken oder Hüften fühlen?
- War es schwierig, in den Bauch hinein zu atmen?

Handdehnung

Diese Übung ist eine der dramatischsten im bioenergetischen Repertoire, da sie gewöhnlich ziemlich außerordentliche und lebhaft empfindungen in den Händen auslöst. Sie sitzen wie in der vorigen Übung. Legen Sie die Fingerspitzen zusammen, spreizen Sie die Finger und pressen sie fest gegeneinander, während die Handflächen sich nicht berühren. Drehen Sie die Hände so, daß die Finger zur Brust deuten.

Bewegen Sie die Hände so weit wie möglich von sich weg, die Finger immer noch gegeneinander gepreßt und die Handflächen auseinander. Atmen Sie dabei leicht und voll für eine Minute, bevor Sie die Hände entspannen.

Entspannen Sie, indem Sie die Hände locker vor Ihren Körper halten, die Fingerspitzen leicht gestreckt, und sehen Sie sich die Fingerspitzen ungefähr 30 Sekunden lang an. Lassen Sie die Schultern hängen, vergessen Sie nicht zu atmen. Wölben Sie Ihre Hände ein wenig und bewegen Sie sie aufeinander zu, bis sie ungefähr 6 cm voneinander entfernt sind.



Handdehnung (durch Belastung)

- Fühlte es sich an, als hätten Sie etwas zwischen den Händen, als Sie sie einander näherten?
- Spürten Sie ein Kribbeln in den Fingern, als Sie die Hände entspannt vor sich hatten?
- Spürten Sie Verspannungen in Brustmuskeln, während Sie die Übung machten?

Die Arbeit mit Armen und Schultern



Armschwingen

Beginnen Sie die Übung aus der Orientierungs-Haltung, Übung 13, Seite 62. Das Körpergewicht ist vorn, die Knie leicht gebeugt und der Bauch locker. Strecken Sie den linken Arm ganz nach hinten und oben: während der linke Arm nach hinten geht, wird der rechte nach unten und ein wenig nach vorn gestreckt.

Beschreiben Sie langsam einen Kreis mit dem linken Arm. Behalten Sie den Arm möglichst gestreckt und führen Sie ihn nach oben, vorn und unten. Die Schulter sollte in die Bewegung voll mit einbezogen sein. Machen Sie dasselbe mit dem rechten Arm: strecken Sie ihn nach hinten, während der linke an der Seite nach unten ausgestreckt bleibt. Wiederholen Sie das rechts und links mehrere Male.

Sie können die Übung auch beginnen, indem Sie den Arm nach vorn strecken und nach hinten kreisen.

- Konnten Sie spüren, wie sich die ganze Schulter während dieser Übung bewegte?
- Fühlten Sie Verspannungen um die Schultergelenke? An Ihren Seiten? Gelang es Ihnen, während der Bewegung zu atmen?

Schwingen beider Arme

Strecken Sie aus der gleichen Haltung heraus wie in der vorigen Übung beide Arme zur Seite. Schwingen Sie beide Arme nach vorn, nach unten und zu den Seiten. Atmen Sie während des nach vorn und nach unten Schwingens hörbar aus. Atmen Sie während des seitlichen Aufwärtsschwingens wieder ein. Wiederholen Sie dies öfter und werden Sie mit jedem Schwung schneller.

Fliegen wie ein Vogel

Diese Übung ist der vorigen sehr ähnlich, nur daß sie auf Körperebene bleibt.

Strecken Sie die Arme zur Seite und schlagen Sie wie mit Flügeln auf und ab. Lehnen Sie sich nach vorn und

bewegen Sie die Arme schneller und schneller, bis Sie das Gefühl haben, Sie könnten jeden Moment abheben. Lassen Sie die Arme zur Seite fallen und ruhen Sie sich aus.

Schulterrollen

Wieder die gleiche Haltung. Lassen Sie die Arme locker an den Seiten hängen und ziehen Sie die Schultern hoch. Dann bringen Sie die Schultern nach vorn, unten und hinten und kreisen mehrmals damit. Wiederholen Sie das in der anderen Richtung. Schulterübungen können übrigens auch im Sitzen ausgeführt werden.

Bleib mir vom Hals!

Dies ist eine Übung, die routinemäßig in der Gruppenarbeit angewendet wird. Für die meisten Menschen ist sie eine besonders befriedigende Übung. Beginnen Sie in der Ausgangshaltung der vorigen Übung. Winkeln Sie die Ellbogen ab und heben Sie sie auf Schulterhöhe: das streckt die Oberarme. Werfen Sie die beiden Ellbogen kraftvoll nach hinten und sagen Sie dabei: »Bleib mir vom Hals!« Wiederholen Sie die Übung mehrere Male und drücken Sie den Ärger laut und deutlich aus.

- Spürten Sie, wie diese Übung Sie im Rücken aufrichtete?
- War es Ihnen bewußt, daß Sie etwas gebückt waren, als trügen Sie tatsächlich jemanden auf dem Rücken? Die meisten Menschen machen diese Übung, bei der sie tun, als trügen sie jemanden mit sich herum, sehr gern.

Nach vorn boxen

Sie ist der vorigen wieder sehr ähnlich. Winkeln Sie die Ellbogen ab und heben Sie sie bis auf Schulterhöhe.

Machen Sie Fäuste, die Daumen außen. Boxen Sie mit den Fäusten kräftig nach vorn und sagen Sie: »Hau ab!«

Wiederholen Sie das mehrere Male.

Nach unten boxen

Bringen Sie beide Fäuste so dicht wie möglich an Ihre Armbeugen heran. Boxen Sie mit einem kräftigen Grunzen den Körper entlang nach unten. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male.

- Fühlten Sie, wie eine Welle durch Ihren Körper ging, als die Fäuste nach unten schlugen?
- Konnten Sie die Knie gebeugt halten? Hatten Sie das Gefühl, als ob die Bewegung Sie in den Boden treiben würde?
- Fühlten Sie irgendwelche Vibrationen im Kopf?

Faustschütteln

Nehmen Sie wieder die gleiche Grundhaltung ein. Heben Sie beide Fäuste vor das Gesicht, schütteln Sie sie mit Kraft und sagen Sie: »Nein!«. Sagen Sie es mehrere Male laut und klar.

- Konnten Sie spüren, ob Sie einen ärgerlichen oder ängstlichen Ausdruck im Gesicht hatten?
- War Ihre Stimme satrk und sicher?
- War es Ihnen möglich, nach vorn geneigt zu stehen oder bemerkten Sie in sich eine Tendenz, sich zurückzulehnen?