

3.17 Aufstehen

Ausgangshaltung: Nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein und stellen Sie die Beine etwas weiter auseinander. Legen Sie die Handflächen oberhalb der Knie auf die Oberschenkel, die Daumen zeigen nach außen, die anderen Finger nach innen, die Ellbogen sind zur Seite gerichtet, die Schultern breit und gelöst. Lassen Sie die Augen geöffnet und sammeln Sie sich.

Bewegungsablauf: Ziehen Sie sich vom Hocker in den sogenannten Kniestütz. Der Rücken beugt und der Kopf neigt sich leicht nach vorne. Achten Sie darauf, dass Sie sich mit dem Oberkörper nicht zu tief hinunterbeugen und die Knie über Ihre Zehen zeigen. Nun drücken Sie sich kraftvoll vom Boden ab und richten sich, die Wirbelsäule langsam aufrollend, wieder auf. Die Hände lösen sich von den Beinen. Setzen Sie sich auf den Hocker zurück und wiederholen Sie diesen Ablauf mehrmals.

Variation: Nach einiger Zeit setzen Sie sich nicht mehr zurück, sondern kommen direkt aus dem Stehen in den Kniestütz und richten sich von dort wieder auf. Richten Sie

sich ein paar Mal auch schneller und dynamischer auf. So wirkt diese Übung noch anregender und kräftigender.

Atem: Sobald Sie mit dem Bewegungsablauf vertraut sind, nehmen Sie wahr, wie sich der Atem darauf einstellt. Bei rhythmischem und nicht zu langsamem Üben sowie zugelassenem Atem wird der Einatem kommen, während Sie sich vom Hocker ziehen bzw. in den Kniestütz kommen. Der Ausatem wird – am besten stimmlos mit einem „huh“ über den Mund – gehen, während Sie sich aufrichten. Nehmen Sie wahr, wie sich der Einatem in den Rücken und das Becken ausbreitet und wie der Ausatem Sie hinaufträgt und aufrichtet. Spüren Sie abschließend nach.

MÖGLICHE WIRKUNGEN

Können Sie nachstehende Wirkungen oder vielleicht andere wahrnehmen?

Körper: Beine, Becken und Rücken werden gekräftigt. Es entsteht ein fester Bodenkontakt und Durchlässigkeit im Becken und Rücken. Die Kraft aus den Beinen und dem Becken kommt ins Fließen und unterstützt die Aufrichtung und Erscheinung. Die Stimme wird tragender und das „gestützte“ Sprechen und Singen müheloser.

Seele und Geist: Antrieb, Lebenskraft, Auftrieb, Selbstständigkeit, Spontaneität und Präsenz entstehen.

Atem: Der Atem wird angeregt. Atembewegung breitet sich im Rücken, Bauch und Becken aus, Atemschwingung in den Beinen und Füßen. Es entstehen der vitale aufsteigende Ausatem und bei schnellerer Durchführung der Variation der reflektorische Einatem.

