

HILDA NOWOTNY

Atem und Beweglichkeit



Atem - Bewegung - Stimme

Achtsame Übungen für jedes Alter

Inhalt

Körperweisheit Gedicht

Vorwort

Die Übungsweise

Den Atem kennenlernen

Dein persönliches Übungsprogramm

Segne deinen Körper

Die Haltung beim Üben

Acht Übungen im Sitzen

1. Mit den Füßen gut am Boden
2. Die Beine dehnen
3. Das Becken kippen
4. Den Himmel berühren
5. Den Pullover ausziehen
6. Die Schultern ein- und ausrollen
7. Den Kopf zur Schulter neigen
8. Den Oberkörper drehen

Acht Übungen im Stehen

1. Um die Fussmitte kreisen
2. Mit dem Becken kreisen
3. Die Arme um den Körper schwingen
4. In den Rücken dehnen
5. Mit den Schultern kreisen
6. Dich selbst umarmen
7. Die Schultern nach hinten dehnen
8. Die lebendige Acht

Acht Übungen im Liegen

1. Die Ferse hinausschieben
2. Die Füße ein- und ausdrehen
3. Die Beine zur Seite ablegen
4. Die Knie zum Körper ziehen
5. Die Arme nach oben dehnen
6. Den Kopf zur Seite rollen
7. Die Beine hinabgleiten lassen
8. Körperentspannung

Atem, Stimme, Ton – die 5 Vokale

Der Vokal A

Der Vokal E

Der Vokal I

Der Vokal O

Der Vokal U

Weitere Übungen im Atem

Eine Glücksformel für deinen Körper

Die Augen entspannen

Die Ohren entspannen

Heilsame Berührung

Erst stehen, dann gehen

Bewegung aus dem Atem

Mund-Nasenschutz und reinigendes Atmen

Schlussgedanken

Danksagung

Über die Autorin

Weitere Bücher



**Ich begrüße meinen Körper
Ich lächle meinem Körper liebevoll zu**

Körper-Weisheit

höre auf die Weisheit deines Körpers,
sie zeigt dir den Weg
zu größtmöglichem Wohlbefinden
durch wahre Selbstakzeptanz.

Sie nährt die Achtsamkeit
in einem lebendigen Körper
und bietet dir deinen Körper
als wunderbares Zuhause an.

Ziehe ein,
atme dich ganz in deinen Körper hinein,
um vollends inkarniert zu sein -
dein Leben ist hier in diesem Moment.

Fühle die Weisheit deines Körpers
und feiere deinen Körper,
er gehört dir, liebe ihn ganz,
denn er ist ein Geschenk.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

In diesem Übungsbuch findest du einfache Bewegungsübungen für anhaltende Beweglichkeit, für ein gesundes Körperbewusstsein, für einen fließenden Atem und für Achtsamkeit in einem lebendigen Körper. Außerdem findest du Übungen, bei denen du deine Stimme nutzt. Das Tönen von Vokalen ist eine einfache und wirkungsvolle Übung, um in unserem Körper wohltuende Schwingungen zu erzeugen, Räume zu öffnen und den Körper zu beleben.

Unser Körper ist unser allererstes und unser wichtigstes Zuhause. Ihn beweglich und lebendig zu halten, oder aber die Beweglichkeit und Lebendigkeit - zum Beispiel nach längerer Krankheit - wiederherzustellen, ist Teil einer guten Selbstfürsorge.

Unser Körper dient uns seit unserer Geburt. Er dient uns Tag für Tag, Jahr um Jahr, ein ganzes Erdenleben. Er bereitet uns viele Freuden und ebenso trägt er unsere Schmerzen, so ist er unser Zuhause in Gesundheit wie Krankheit. Die von mir beschriebenen einfachen Übungen sind eine Weise, uns und unserem Körper gleichermaßen zu dienen.

Wenn wir die Bewegungsübungen mit unserem Atem verbinden, entsteht eine Achtsamkeit in den Bewegungen, die uns das Üben in jedem Alter ermöglicht. Ebenso sind diese Übungen geeignet, auch nach längerer Krankheit die Beweglichkeit wiederherzustellen. Darüber hinaus lassen sich Blockaden leichter lösen, denn unser Körper wird durchlässig für unseren Atem. Auf diese Weise beleben wir

unseren Körper bis in jede Zelle, wir beleben unsere verschiedenen Körper-Systeme - zum Beispiel das Immunsystem oder das Herz-Kreislaufsystem - und unsere inneren Organe. Und wir können mit Hilfe der Übungen auch in schmerzenden Bereichen unseres Körpers die Beweglichkeit wiederherstellen. Außerdem verbessern diese Übungen nachhaltig unsere Gesundheit, unsere Körperwahrnehmung, unsere Präsenz und somit unser ganzheitliches Wohlbefinden.

So lassen wir uns mit jeder Atem-Körper-Übung oder Stimmübung tiefer vom Atem durchdringen und nähren die Verbindung von Körper Seele und Geist. Dort, wo ich mich körperlich wahrnehme, mich spüre und meinen Atem zulasse, dort bin ich ganz und gar lebendig.

Wir haben diesen wunderbaren Körper, er ermöglicht uns diese Form der Existenz, nämlich als Mensch auf einer nicht immer einfachen, bisweilen schwierigen, aber dennoch spannenden und kostbaren Lebensreise.

Ich habe für dieses Buch sehr bewusst einfache Übungen ausgewählt mit denen sich jede/r Übende jeden Alters ein kleines persönliches Übungsprogramm zusammenstellen kann. Auch ist es mir ein Anliegen, dir sanfte Übungen zu zeigen, mit denen du deinen Körper nach einer Krankheit oder bei chronischen Schmerzen ganz achtsam wieder aktivieren kannst, um ihn vom Zustand der Gesundheit zu überzeugen.

Diese Übungen eignen sich auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, wichtig ist aber, dass jede/r Übende auf ganz eigene Weise nach eigenen Möglichkeiten mit den Übungen umgeht. Dazu gehört zum Beispiel, nie über eine Schmerzgrenze hinwegzugehen. Höre auf deinen Körper und respektiere jede Art von Grenze.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal betonen, die Übungen mit Achtsamkeit auszuführen. Es geht bei diesen Übungen nicht um Leistung, es geht nicht darum, unseren Körper zu fordern, sondern es geht darum, unserem Körper ein Übungsangebot zu machen, bei dem wir uns mit unserem Atem verbinden, um in einem uns und unserem Körper angemessenen Rhythmus zu üben. Besondere Vorsicht gilt in Zeiten der Rekonvaleszenz, bei akuten oder chronischen Schmerzen. In so einem Fall empfehle ich dir, mit deinem behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten vorab über die Übungen zu sprechen.

Die Stimmübungen oder Vokalraum-Übungen ermöglichen es dir, deinen ganz eigenen Ton zu finden. Jeder Ton erzeugt eine Schwingung in unserem Körper, so können wir mit unserer Stimme unseren Körper beleben und neue Räume erschließen. Indem wir die Vokale A, E, I, O, U tönen, öffnen sich verschiedenste Räume unseres Körpers, in die wir atmend, spürend, tönend einziehen.

Da wir in einer Zeit leben, in der das Tragen eines Mund-Nasenschutzes zur Tagesordnung gehört, habe ich noch eine Atemübung mit aufgenommen, die ich in diesem Zusammenhang zur Reinigung und Stärkung der Atmungsorgane sehr empfehle. Diese Übung empfehle ich besonders den Menschen, die aufgrund ihres Berufes einen Mund-Nasenschutz über mehrere Stunden am Tag tragen müssen.

Neben all den Übungen findest du in diesem Buch auch einige Meditationen in Bild und Wort. Diese Meditationen laden dich ein, in der Stille zu verweilen. Die meditativen Sätze unter den Bildern kannst du mit deinem Atem verbinden, indem du sie lautlos (in Gedanken) im Rhythmus deines Atems sprichst. So wird daraus eine einfache, aber wirkungsvolle Atem-Meditation.