

moving - Bewegungsprinzip

Je weniger man tut -
also je mehr man locker läßt
desto besser ist die Wirkung von moving.



Die moving-Bewegungen nur so weit ausführen,
wie man dies als angenehm empfindet.

landing / moving – Formulierung “ALIAS”



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1) Beobachten, wie | A ufmerksamkeit |
| 2) locker und langsam | L ockere Bewegungsart |
| 3) als ob Sie/Du | I mage - bildhafte Vorstellung |
| 4) das Becken / sinken lassen | A nleitung |
| 5) und spüren, wie | S püren |



landing



Streckung



rechts / links



vor / zurück



Drehung

„passive Ansage“: landing / Krone



landing:

Füße ca. beckenbreit, Knie locker gestreckt. Gewicht der Schultern und Arme spüren ... Arme und Schultergürtel locker mit der Schwerkraft nach unten sinken lassen. Gewicht des Oberkörpers wahrnehmen und durch das Becken und die Beine zu Boden sinken lassen. Den Bereich des Kreuzbeins spüren und den Steiß locker zu Boden sinken lassen, der untere Rücken wird lang und weich. Das Gewicht unter den Füßen und den breitflächigen Bodenkontakt spüren, Boden unter den Füßen spüren. Sich vorstellen, dass man ein Krönchen auf dem Kopf trägt. Zum Schluss nochmal den Boden unter den Füßen wahrnehmen (ggf. Handflächen ansehen/spüren)

Krone - Streckung

Aus der landing-Position heraus spüren, wie man von den Fußgelenken her länger wird: Fußgelenke werden länger, Kniegelenke werden länger, Hüftgelenke werden länger; Wirbelsäule wird Wirbel für Wirbel länger; spüren, wie sich die Krone wie über ein Teleskop der Decke nähert. In der Stellung – wenn es angenehm ist – 10-20 Sekunden bleiben und die Länge spüren.

Langsam wieder das Gewicht der Schwerkraft überlassen und nach unten sinken lassen wie bei einem Teleskop, bis das ganze Gewicht wieder unter den Füßen zu spüren ist.

„passive Ansage“: Palme



Landing – breitflächigen Bodenkontakt spüren. Das Becken möglichst weit über das rechte Bein hinaus zur Seite wandern/sinken lassen, nur so weit gehen, wie es gut tut. Spüren, wie dabei das Körpergewicht sanft auf den rechten Fuß verlagert wird. Jetzt den Kopf und den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung nach links sinken lassen, nur so weit, wie es angenehm ist. In dieser Position – wenn es gut tut – 10-20 Sekunden bleiben und die angenehme Dehnung spüren → Während Kopf und Oberkörper noch hängen, das Gewicht sanft zur Mitte zurück kommen lassen und spüren, wie sich dabei der Oberkörper wie von selbst wieder aufrichtet.

Landing – breitflächigen Bodenkontakt spüren. Das Becken möglichst weit über das linke Bein hinaus zur Seite wandern/sinken lassen, nur so weit gehen, wie es gut tut. Spüren, wie dabei das Körpergewicht sanft auf den linken Fuß verlagert wird. Jetzt den Kopf und den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung nach rechts sinken lassen, nur so weit, wie es angenehm ist. In dieser Position – wenn es gut tut – 10-20 Sekunden bleiben und die angenehme Dehnung spüren → Während Kopf und Oberkörper noch hängen, das Gewicht sanft zur Mitte zurück kommen lassen und spüren, wie sich dabei der Oberkörper wie von selbst wieder aufrichtet.

„passive Ansage“: Medaille



Landing – breitflächigen Bodenkontakt spüren. Vorstellung: Becken bis Hosenbund an gedachter Wand ➔ Den Rücken rund werden lassen, als ob man eine Medaille umgehängt bekommt. Kopf, Schultern und Oberkörper dabei mit der Schwerkraft nach unten sinken lassen; nur soweit gehen, wie es gut tut ➔ Die Arme baumeln locker an den Oberschenkeln, die Fingerspitzen höchstens auf Höhe der Knie. Man spürt evtl. eine leichte, angenehme Dehnung zwischen den Schulterblättern und/oder im unteren Rücken. Die Knie sind locker und leicht gebeugt. In der Stellung – wenn es gut tut – ca. 10-20 Sekunden bleiben.

Kopf und Oberkörper noch entspannt hängen lassen, während Becken bei locker gebeugten Knien weich unter dem Brustkorb von der gedachten Wand weg nach vorne schwingt. Spüren, wie sich die Wirbelsäule dabei wie von selbst wieder aufrichtet. ➔ ggf. kurz landing ➔ Becken leicht über die Mitte hinaus nach vorne sinken lassen. Oberkörper sinkt sanft nach hinten; der untere Rücken ist dabei weich und entspannt, der Blick bleibt geradeaus gerichtet. Die Arme baumeln locker etwas hinter der Körpermitte. Durch das Gewicht der Arme kommt es zu einer Öffnung und sanften Dehnung im Brustbeinbereich. Wenn angenehm, ca. 10-20 Sekunden in der Position bleiben ➔ Becken zur Mitte zurück wandern lassen und spüren, wie der Oberkörper wie von selbst in seine landing-Position zurück kommt

„passive Ansage“: Schraube



Landing – breitflächigen Bodenkontakt spüren. Rechte Beckenhälfte im Uhrzeigersinn nach rechts-hinten sinken lassen; spüren, wie erst Oberkörper, dann Kopf locker und langsam der Bewegung folgen. Nur so weit gehen, wie es angenehm ist und wie sich die Bewegung wie von selbst locker und weich fortsetzt. Die Arme baumeln entspannt neben dem Körper. Der untere Rücken ist lang und weich. Die Wirbelsäule bleibt in sich gerade und ist um die eigene Achse gedreht ähnlich einer Schraube, die sich sanft nach oben windet. In der Position, wenn es angenehm ist, ca. 10-20 Sekunden bleiben → Im Beckenbereich locker lassen, so dass Becken, Oberkörper, Kopf wie von selbst in die landing-Position zurück kommen.

Linke Beckenhälfte gegen den Uhrzeigersinn nach links-hinten sinken lassen; spüren, wie Oberkörper und Kopf locker und langsam der Bewegung folgen. Nur so weit gehen, wie es angenehm ist und sich die Bewegung locker und weich wie von selbst fortsetzt. Die Arme baumeln entspannt neben dem Körper. Der untere Rücken ist lang und weich. Die Wirbelsäule bleibt gerade und ist etwas um die eigene Achse gedreht ähnlich einer Schraube, die sich sanft nach oben windet. In der Position, wenn es angenehm ist, ca. 10-20 Sekunden bleiben → Im Beckenbereich locker lassen, so dass Becken, Oberkörper, Kopf wie von selbst in die landing-Position zurück kommen.

Schwingen

Schwingen

Das Becken leicht und rund nach rechts und nach links schwingen lassen;
dabei in der Körpermitte locker bleiben und spielerisch hin und her schwingen, wie ein Kind, das selbstvergessen um sich herum pendelt. Die Arme hängen dabei entspannt neben dem Körper und werden wie von selbst in Bewegung gesetzt.

