

Meditative Körperübungen

in der Gruppe „Meditation im Alltag“ (montags 17.45 – 19.15 Uhr) in der Kirchengemeinde St. Martin Nienburg/Weser, zusammengestellt von *Kurt Dantzer*

Vorbemerkung

Die Gruppe ist offen für Menschen, die einmal wöchentlich zusammen mit anderen meditieren wollen. Eine Einführung in das Meditieren wird vorausgesetzt. Der größte Teil der Teilnehmenden hat eine Einführung in das Herzensgebet erhalten.

Nach dem gemeinsamen Einräumen und der Begrüßung stehen die Teilnehmenden im Kreis, bei Bedarf versetzt, für die Körperübungen. Jede/r braucht seitlich und vor sich etwas Raum. Die Übungen werden so ausgewählt, dass zum Abschluss Zeit für zwei Durchgänge des großen Körpergebetes bleibt. Die Reihenfolge der einzelnen Phasen bleibt dabei erhalten. Nach dem Körpergebet: Verneigen – Plätze zum Sitzen einnehmen – Impulswort mit einigen Hinweisen – (gelegentlich) Erinnern an die Grundübungen im Sitzen – Sitzen (ca. 20') – meditierendes Gehen im Kreis – Sitzen – kurze Austauschrunde, ggf. längeres Gespräch zu aufkommenden Fragen – Segensritual.

Eingangsphase

- „nach Lust und Laune“ räkeln – dehnen – stöhnen – gähnen.

Gelegentlich zusätzlich zum Wachwerden und Aufwärmen:

- Beine – Unterkörper – Oberkörper – Schultern – Arme mit flacher Hand federnd wachklopfen und/oder:
- Nacken – Hinterkopf – Schädel – Stirn – Schläfen – Wangen – Kinn leicht mit den Fingerkuppen abklopfen – Ohren zwischen Daumen und Zeigefinger kneten – Hände aneinander reiben – Handflächen auf die Ohren legen – dann auf Stirn – Augenpartien – Wangen – Gesicht mit den Händen seitlich abstreifen.

Dehnen

- Grundstellung – Hände vor dem Bauch verflechten – nach vorn über den Kopf heben – den Körper mit den nach außen gewendeten Handflächen nach oben ziehen „lassen“ (Füße bleiben ganz auf dem Boden) – Dehnung eine Weile aushalten – Verflechtung der Hände lösen – die Arme, Handflächen nach unten, langsam seitlich „wie auf einer Wolke“ senken.
- Hände wie vorher über den Kopf heben – mit der rechten Hand die linke über den Kopf seitlich nach rechts ziehen – dann seitlich mit der linken Hand die rechte nach links ziehen – die Bewegung wiederholen und in den eigenen Rhythmus des Atems legen – beim Einatmen Bewegung zur der Mitte, beim Ausatmen Bewegung zur Seite, Pausen zulassen – mehrfach wiederholen – Verflechtung der Hände über dem Kopf lösen und ausatmend die Arme, Handflächen nach unten, langsam seitlich senken – nachspüren.
- Linken Arm in die Senkrechte heben und nach oben ziehen – rechten Arm nach unten ziehen – beide Hände dabei stark anwinkeln – Dehnung eine Weile aushalten – linken Arm langsam senken und wechseln – nachspüren.

- Arme seitlich strecken – Hände stark anwinkeln – Dehnung eine Weile aushalten – Arme langsam senken – nachspüren.
- Schulterispitzen mehrfach an die Ohren ziehen und schnell loslassen – nachspüren.

Lockern

- Grundstellung – Kopf senken, Kinn auf das Brustbein legen – Dehnung im Nacken spüren – Kopf mehrfach langsam und sanft (!) nach links und rechts wiegen – aus der Mittelstellung Kopf langsam wieder anheben – nachspüren.
- Aufmerksamkeit auf die Ellenbogen richten – Ellenbogen seitlich in Schulterhöhe anheben („wie von einem Faden gezogen“) – Hände locker vor der Brust hängen lassen – mit den Ellenbogen kleine Kreise bilden – Richtung wechseln – Arme langsam senken.
- Ellenbogen wie eben anheben – Hände vor der Brust kreisen – Richtung wechseln – Arme langsam senken.
- Aufmerksamkeit auf das ruhende „Gerüst“ von Beinen und Becken lenken – Oberkörper strecken und kreisen, Arme locker hängen lassen – Richtung wechseln – sich aufrichten.
- Aufmerksamkeit auf den Oberkörper lenken – Becken unter dem ruhenden Oberkörper kreisen – Richtung wechseln – sich aufrichten.
- FüÙe zusammenstellen – beide Knie fassen und kreisen – Richtung wechseln – sich aufrichten.
- FüÙe kreisend lockern.

Atem und Bewegung koordinieren (aus dem Qi Gong)

- Die FüÙe in Schulterbreite parallel stellen. Jede Übung mehrfach durchspielen, Pausen zum Durchatmen zwischen den Übungen beachten.
- Einatmen: die ineinander verflochtenen Hände, Handflächen nach oben, auf Brusthöhe heben
Ausatmen: die Hände, Handflächen nach unten, auf Bauchhöhe senken
Einatmen: die Hände, Handflächen nach außen, nach vorn strecken, dann nach oben über den Kopf
Ausatmen: die Arme auf beiden Seiten des Körpers senken.
- Einatmen: die Arme auf Schulterhöhe kreisförmig anordnen, die Hände bilden lockere Fäuste
Ausatmen: den linken Arm nach links dehnen. Zeigefinger und Mittelfinger werden dabei aufgestellt, der Daumen berührt den Ringfinger, der Kopf dreht ebenfalls nach links – den rechten Arm anwinkeln, als ob die Hand die Saite eines Pfeilbogens spannen würde
Einatmen: die Arme auf Schulterhöhe kreisförmig anordnen, die Hände bilden lockere Fäuste
Ausatmen: die Arme sinken lassen – Wiederholung der Übung nach rechts.
- Einatmen: die Hände, Handflächen nach unten, auf Brusthöhe heben
Ausatmen: die Hände, Handflächen nach unten, auf Bauchhöhe senken
Einatmen: den linken Arm und die linke Hand nach oben, den rechten Arm und die rechte Hand nach unten dehnen
Ausatmen: den linken Arm senken – Wiederholung der Übung nach rechts.
- Einatmen: die Hände, Handflächen nach unten, auf Brusthöhe heben
Ausatmen: linken Arm und linke Hand, Handfläche nach oben, nach links dehnen – Kopf

zugleich nach rechts wenden

Einatmen: linke Hand, Handfläche nach unten, und Kopf zur Mitte

Ausatmen: rechten Arm und rechte Hand, Handfläche nach oben, nach rechts dehnen –

Kopf zugleich nach links wenden

Einatmen: rechte Hand, Handfläche nach unten, und Kopf zur Mitte wenden

Ausatmen: Hände sinken lassen

- Einatmen: die Hände, Handflächen nach unten, auf Brusthöhe heben Ausatmen:
Ausatmen: linken Arm und linke Hand, Handfläche nach oben, im Bogen nach links und weiter nach hinten dehnen – Kopf zugleich nach links wenden, der Blick geht den Händen voraus
Einatmen: linke Hand, Handfläche nach unten, und Kopf zur Mitte wenden
Ausatmen: rechten Arm und rechte Hand, Handfläche nach oben, im Bogen nach rechts links und weiter nach hinten dehnen – Kopf zugleich nach rechts wenden, der Blick geht den Händen voraus
Einatmen: rechte Hand, Handfläche nach unten, und Kopf zur Mitte wenden Ausatmen: Hände sinken lassen
- Einatmen: rechte und linke Hand nach links in einem großen Kreisbogen über den Kopf und weiter nach rechts führen
Ausatmen: mit linker und rechter Hand den Bogen weiter nach unten führen – Körper bleibt aufrecht, Kopf folgt der Bewegung der Hände – nach viermaligem Kreisen in Gegenrichtung wiederholen
- Einatmen: Hände, Handflächen nach oben, in großen seitlichen Halbkreisen links und rechts über den Kopf führen – Kopf nach vorne gerichtet
Ausatmen: Hände, Handflächen in geringem Abstand voneinander, vor dem Körper nach unten führen
- Hände, die eine oberhalb der anderen, mit Handflächen zum Bauch gewendet, in geringem Abstand vor dem Bauch halten – die Nähe im Abstand spüren – ein paar Atemzüge in Ruhestellung bleiben.

Zentrieren (aus der Eutonie)

- Zu den Fußsohlen hin spüren – Berührung mit dem Boden wahrnehmen – Fersen – Fesseln – Waden – Kniekehlen – Oberschenkel – Gesäß spüren – Aufmerksamkeit auf das ruhende „Gerüst“ von Beinen und Becken lenken – Kreuzbein – Lendenwirbel – Brustwirbel – Schultergürtel – Schulterblätter – Arme – Hände spüren – Aufmerksamkeit auf den im Becken ruhenden Oberkörper lenken – Nackenwirbel – Hinterkopf – Scheitel spüren – das innere Körperbild „vom Scheitel bis zur Sohle“ imaginieren.
- Ein leichtes Schwingen des aufrechten Körpers nach vorn und nach hinten spüren – es eine Weile in den Atemrhythmus hineinnehmen – dann im Atemrhythmus den Körper leicht nach rechts und nach links schwingen lassen – nach einer Weile von rechts nach hinten, nach links, nach vorn, nach rechts schwingen und ins leichte Kreisen kommen – dabei das Kreisen der Beckenmitte um einen lotrechten inneren Himmelstrahl imaginieren – Richtung wechseln – zur Ruhe kommen – sich in der ganzen Leibgestalt wahrnehmen: „Ich bin da. Wie bin ich da?“

Großes Körpergebet.

