

Die Standübung

Such dir einen Platz im Raum, an dem du dich wohlfühlst. Atme dreimal ganz tief aus. Lass die Arme locker neben dem Körper hängen.

Stell die Füße etwa hüftbreit auseinander. Wenn du magst, schließe die Augen, ansonsten richte den Blick ca. 2 m entfernt auf den Boden. Spüre einmal die Spannung zwischen Großzehengrundgelenk und Ferse, mach dich ganz schwer und spüre, wie du fest und sicher auf dem Boden stehst. Stell dir einmal vor, dass du ganz tief in der Erde verwurzelt bist und dadurch noch mehr Festigkeit und Standfestigkeit hast.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deiner linken Hand und mache sie zu einer **Faust**, dann löse wieder ganz langsam die Anspannung. Dann mache sie ein zweites Mal zu einer Faust und löse sie wieder ganz langsam. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die **Knie**. Beuge die Knie und lass die Kniescheiben nach vorne schauen wie Autoscheinwerfer in der Nacht. Nimm einmal wahr, wie du durch diese veränderte Haltung noch mehr Standfestigkeit gewinnst. Nun richte deine Aufmerksamkeit auf dein **Becken**. Stell dir vor, dass dein Becken eine Schale ist, in der sich eine große schwere Kugel befindet. Durch kreisende Bewegung bringst du diese Kugel ins Kreisen. Komm jetzt zur Mitte zurück. Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zu den **Sitzbeinhöckern** und lass sie zueinander schauen (einfacher: kneif die Pobacken zusammen), vielleicht kannst du spüren, wie sich dein Beckenboden anspannt. Nun stell dir einmal vor, dass sich vom **Kreuzbein** aus deine **Wirbelsäule** nach oben schlängelt, wie eine Wasserpflanze dem Licht entgegen. Jetzt stehst du ganz gerade und aufrecht.

Nun zieh einmal die **Schultern** bis zu den Ohrläppchen hoch, deine Schulterblätter nach unten, so, als würdest du sie in deine Hosentaschen stecken. Nimm einmal wahr, wie sich dadurch dein **Brustraum** weitet. Wiederhole diese Bewegung noch einmal. Jetzt stell dir vor, dass dein **Kopf** am Scheitelpunkt, also am Schnittpunkt zwischen der senkrechten Linie vom Nabel her und der waagrechten Linie zwischen den Mittelpunkten der Ohren, mit einem silbernen Faden mit der Decke verbunden ist und du dadurch nach oben gezogen wirst. So stehst du ganz klar und aufrecht.

Aus den **Fußgelenken** heraus beginnst du langsam nach vorne und hinten zu pendeln, beginnst mit kleinen Bewegungen und steigst diese, bis es nicht mehr weitergeht, ohne umzufallen. Komm wieder in die Mitte zurück und pendle nun von rechts nach links. Komm jetzt in kreisende Bewegung, lass die Kreise größer werden, dann wieder kleiner. Komm wieder in die Mitte zurück.

Jetzt atmest du noch 3x tief aus. Bei jedem Einatmen wirst du noch ein kleines Stückchen größer. Nimm bei jedem Ausatmen deine Verwurzelung in der Erde wahr.

Nun öffnest du die Augen und schüttelst dich aus.

aus: Sanders: Die Partnerschule, S. 123f.