



## **Die Fischezeit**

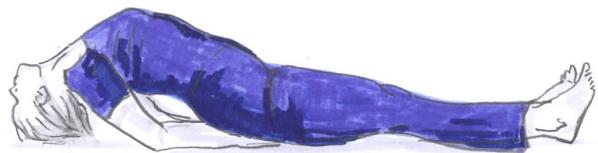
ca. 20.2-20.3

**Sich ausrichten und Vorbereitungen treffen**

*annehmen, integrieren, vereinen, vervollständigen*

### **Fische-Gebet**

*Eins mit der ewigen Wahrheit,  
sind die Füße befreit von den Fesseln  
der Erde,  
schreite ich aus auf dem Weg zum  
ewigen Leben.  
Meine Seele vereinigt  
mit Gottes unendlicher Kraft.  
Vom Dunkel ins Licht  
fließt mein ganzes Sein.*





## **Meeresgott Neptun trifft auf Meeresbewohner Fische**

Wie das Sprichwort schon sagt sind stille Wasser tief und damit weder durchschaubar noch verlässlich einzuordnen. So ist auch Neptun immer für unvorhergesehene Überraschungen, Täuschungsmanöver und etwas emotionale und unlogische Taten gut. Im Gefühlselement Wasser fühlen sich die sensiblen Fischegeborene lebendig und wohl wie ein Fisch im Wasser. Sich auf dieses ungewisse und undurchsichtige Element einzulassen erfordert viel Mut und Vertrauen. Es ist eine andere Art von Mut wie jener, den wir für den Überlebenskampf in der Alltagswelt brauchen. Der Mut, sich dem eigenen Inneren zu stellen mit all seinen Unwägbarkeiten und Schattenseiten.

Fischegeborenen sagt man oft Ängstlichkeit, Unklarheit, Wankelmüt und eine Neigung zum Lavieren und Tricksen nach. Doch wenn sie sich den eigenen Untiefen stellen und gestärkt aus diesem inneren Kampf hervorgehen, können sie als wirkliche Heiler und Helfer auftreten. Sie wissen um die Untiefen des Menschseins und erkennen in jedem Menschen dessen göttlichen Kern. Eine Projektion der eigenen Schwächen auf Andere ist nicht mehr nötig, da sie all die Schattenseiten in sich entdeckt und angenommen haben. Wer sich als Teil des Ganzen und das Ganze in sich erkennt, kann die volle Verantwortung übernehmen und wird bestrebt sein, Konflikte in sich selbst zu lösen, damit sie sich im außen verändern können.

## **Frühling erfasst das Land**

Das Wechselspiel zwischen warm und kalt, Winter und Frühling geht weiter. Doch jetzt neigt sich die Waage schon eindeutiger zum Frühling hin. Die ersten Frühlingsbotschafter erscheinen: Seidelbast, Schneeglöckchen, Märzenbecher. Haselnuss und Weide blühen. Großflächig ist dieses Erwachen der Natur noch nicht; denn die Wiesen und Bäume sind noch braun.

Gegen Ende der Fischezeit wird der Garten für die Saat- und Pflanzzeit vorbereitet. Vorsaaten in Blumentöpfen werden gezüchtet und gepflegt. Der 22.2.: Petri Stuhlfeier gilt als Tag des Aussaatbeginns und als Tag des Kornaufweckens. In manchen Gegenden werden am 25.2. die Obstbäume aufgerüttelt, es ist der Tag der heiligen Walburga, der Schutzpatronin der Landwirte. Der 17.3 ist der Tag der heiligen Gertrud, Schutzpatronin der Gemüsegärtner, an diesem Tag beginnt das eigentliche Gartenjahr.

## **Mit Frühjahrsputz den Frühling willkommen heißen**

Jetzt beginnt erneut eine Zeit der Reinigung von Haus und Körper. Mit dem Frühjahrsputz können wir uns nochmal ganz bewusst von alten, belastenden Dingen und Vorkommnissen des vergangenen Jahres trennen und ein reines, offenes Haus schaffen. Sich jetzt vom Wind der Frühjahrstürme durchblasen zu lassen, kann gut tun, denn wir können uns dabei auch emotional und geistig durchwehen lassen.

### ***Tipp:***

*Spüren Sie wie bei einer gründlichen Haus- und Wohnungsreinigung auch Ihr Herz leichter und freier wird und wie gut sich so eine Tiefenreinigung anfühlt. Selbst wenn wir den sauberen Boden hinter dem Sofa nicht sehen, spüren tun wir ihn doch. Welche Spinnweben und Staubfussel in Ihnen gibt es, die Sie daran hindern dem Leben offen, neugierig, unbelastet, kurzum kindlich frei zu begegnen? Welche wenn´s und aber´s, negative, pessimistischen Erwartungen hindern Sie an einer vertrauensvollen und spielerischen Herangehensweise an die Aufgaben des Alltags? Versuchen Sie es vielleicht einmal anders, auf ungewöhnliche Weise, einfallsreich, flexibel wie ein Fisch, der sich dreht und windet und immer einen Weg findet.*



## **Fastenzeit**

Die Fastenzeit bezieht sich zunächst auf Einschränkungen in Bezug auf Essen und Trinken. Insgesamt ist damit aber auch eine Zeit des Rückzugs aus der Welt verbunden, in der wir uns auf uns selbst besinnen und durch die Zeit die wir für die Essenszubereitung sparen können wir uns vermehrt anderen Dingen zuwenden, die in der Alltagswelt sonst vielleicht untergehen oder keinen Raum haben.

Diese Zeit ist bestens dafür geeignet, sich dem eigenen Schatten zu stellen. Was passiert wenn wir unsere gewohnten kleinen Genüsse nicht bekommen? Wie abhängig sind wir von äußeren Dingen? Wo bin ich intolerant und kritisch? Was mag ich an anderen Menschen nicht? Wann werde ich aggressiv? Und was hat das alles mit mir zu tun?

Wenn wir eine Zeit lang freiwillig Verzicht üben, besiegen wir unsere Sinne. Wir begegnen dabei zum Teil recht heftigen Emotionen und können erkennen wie besetzt unser Denken von bestimmten Wünschen und Gewohnheiten ist. Können wir damit umgehen und schaffen wir es fest und stabil zu bleiben, verleiht uns das auf die Dauer gesehen Unabhängigkeit und eine gewisse Gelassenheit gegenüber unseren eigenen Wünschen und auch den Lockungen der Außenwelt. Wir können uns darin üben, nicht mehr auf jeden Reiz anzuspringen und uns erstmal zu fragen, was von dem was uns da angeboten wird und was wir zu brauchen meinen wirklich notwendig ist. Was belastet uns womöglich nur. Jede Form von Fasten ist eine ausgezeichnete Übung für den Rückzug der Sinne, im Yoga sprechen wir von Pratyahara.

In der Fastenzeit verzichten wir auf etwas, das uns wichtig ist. Im Gegensatz zum Loslassen des Skorpions ist dieser Verzicht ein Verzicht auf Zeit. Es geht darum, sich unabhängig zu machen von sinnlichen Eindrücken und von Begierden. Das Symbol der gegeneinander schwimmenden Fische kann so auch verstanden werden als Kampf zwischen körperlichen Gelüsten und dem Willen sich freiwillig einzuschränken. Wenn wir versuchen auf Dinge und Gewohnheiten zu verzichten, erkennen wir wie abhängig wir sind. Dies kann regelrecht einen Schock auslösen. Hier stark zu sein und dem ins Auge zu schauen bedeutet Charakterstärke und Selbstdisziplin. Egal ob wir das Fasten mehr auf unseren Körper oder auf unseren Geist beziehen, es reinigt uns auf allen Ebenen und wir lösen uns ein Stück von der Erdverhaftung und wenden uns einer geistigeren, spirituellen Ebene zu. In der Fastenzeit ist der größte Gewinn, den Sieg des Geistes über die Materie zu erleben und zu verwirklichen.

### ***Tipp:***

*Sowohl die verschiedenen Meditationsformen als auch das Gebet sind wunderbare Arten, um den Verstand zu klären und sich entweder wie bei der Meditation ganz leer zu machen oder wie beim Gebet ganz auszurichten auf die Energie und Kraft Gottes. Jede Meditation ist ein Fasten des Verstandes, was wir gewinnen können dabei ist größere Klarheit und Gelassenheit.*



## Über und hinter den Dingen

In der Fischezeit ist es uns leichter möglich, Abstand von unseren eigenen Verkettungen, Verpflichtungen, Gebundenheiten zu gewinnen und hinter die Dinge zu blicken, den Antrieb hinter unseren Handlungen zu erkennen und uns damit auch ein Stück weit aus materiellen Verhaftungen zu befreien und neue Möglichkeiten, vielleicht sogar gegenteilige zu erforschen. Die Dinge auch einmal von der anderen Seite her betrachten, vielleicht hat ja das genaue Gegenteil auch seine Existenzberechtigung.

In der Fastenzeit richten wir uns auf unsere Seele, auf Gott, auf eine höhere geistige Kraft hin aus und messen unser eigenes Verhalten an einem moralischen Gesetz. Wir versuchen, uns selbst etwas aus dem Mittelpunkt zu nehmen und wie von außen zu betrachten, möglichst objektiv und neutral. Einerseits ist dies eine Auseinandersetzung mit der eigenen Innenwelt, aber auf eine relativ distanzierte und sachliche Art, daher kann sich das etwas unterkühlt anfühlen. Es liegt aber eher daran, dass die Gefühlsqualitäten nicht nach außen sichtbar ausgelebt werden, sondern als zum Teil heftige Stürme eher im Inneren toben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Fähigkeit des Fischezeichens zu Integration von verdrängten oder angstbesetzten Inhalten uns wachsen lässt. Wir erobern mehr Raum zum Handeln und eröffnen uns mehr Lebensmöglichkeiten. Schattenseiten, die wir bisher an uns nicht erkennen wollten können uns auch zu verborgenen Talenten führen wenn wir ihnen offen begegnen. Auch das Überschreiten unserer eigenen Handlungsgrenzen verschafft uns mehr Spielraum im Alltag. Das Überwinden von Schüchternheit, Angst, dogmatischen Vorstellungen kann uns ganz neue Möglichkeiten eröffnen, da wir uns aus unserer eigenen Gefangenschaft befreien. Auf diese Weise erobern wir uns immer ein Stückchen mehr von der Welt indem wir unseren Erlebnishorizont erweitern und Gestaltungsfreiheit gewinnen.

Fragen, die uns diesbezüglich weiterhelfen können sind:

Wo könnte ich über mich selbst hinauswachsen und meine Handlungs- und Verhaltensgrenzen überschreiten?

Was engt mich ein und will überwunden werden?

Wie könnten mir Eigenschaften, die ich an anderen Menschen negativ bewerte, beim ganzwerden helfen?



## **Füße, Hormone und Lymphgefäßsystem im Blick Immer gut zu Fuß**

Die Füße tragen den ganzen Körper, im Verhältnis zu ihrer Größe ein gewaltige Belastung der wir meist nur wenig Beachtung schenken. Kaum ein Körperteil erfährt vermutlich so wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung wie diese Höchstleister. Stumm wie die Fische ertragen sie diese Last eine lange Zeit. Bei den Yoga-Übungen im Stand richten sich die Füße im Dienste der Wirbelsäule aus. Die Wirbelsäule benötigt für eine gute Ausrichtung ein zentriertes Becken. Je nach Beweglichkeit im Becken- und Hüftbereich kann für eine optimale Ausgangsbasis der Haltung die Schrittgröße kleiner, größer, schmaler oder weiter gewählt werden.

Der Fuß hat durch die Anordnung seiner Knochen eine besondere Form. Es entstehen zwei Wölbungen: das Quer- und das Längsgewölbe. Diese haben die Aufgabe beim Gehen die auftretenden Druckkräfte der jeweiligen Bedingung anzupassen. Sie wirken wie Stoßdämpfer, die ein federndes Nachgeben des gesamten Fußes ermöglichen. Im Wechselspiel mit den Wadenmuskeln halten die kleinen Sohlenmuskeln das Fußgewölbe in Form. Die Wadenmuskulatur zieht an der Ferse und versucht so das Gewölbe abzuflachen, die Sohlenmuskeln verstärken die Fußwölbung.

Wir können mit jemandem „auf gutem Fuß stehen“, mit „beiden Beinen fest am Boden stehen“ oder „auf großem Fuß leben“. Manchmal haben wir vielleicht auch den Eindruck, dass unsere Rechte „mit Füßen getreten werden“.

Die Fußwaschung hat eine besondere religiöse Bedeutung. So wäscht Jesus vor dem letzten Abendmahl seinen Jüngern die Füße. Eine ähnliche Begebenheit gibt es auch in der Tradition der Sikhs: hier wäscht Guru Ram Das den Pilgern, die in seine Stadt kommen vor Betreten der Stadtmauern eigenhändig die Füße. Den Jüngern bzw. den Pilgern die Füße zu waschen ist in diesem Zusammenhang ein Zeichen des freiwilligen Dienens, ein Ausdruck der Demut vor dem Höchsten und sich selbst als Gefäß zu sehen durch das die göttliche Kraft auf die Erde kommen und dort Fuß fassen kann.

### ***Tipp:***

*Verwöhnen und unterstützen Sie Ihre Füße durch häufiges Barfußlaufen, bequeme Schuhe, Fußmassagen, Fußbäder und sonstige Fußpflege.*

**Slogan für die Füße: „Ich stehe auf festem Grund“**



## Hormonbalance

Hormone werden durch innere Sekretion gebildet und in die Blut- oder Lymphbahn entlassen, man nennt sie auch Inkrete. Zumeist werden sie in speziellen Organen, den Hormondrüsen (endokrinen Drüsen) synthetisiert. Sie wirken wie z.B. auch Vitamine in bereits sehr geringer Konzentration und zum Teil weit von ihrem Bildungsort entfernt. Sie besitzen eine hohe Regulationsfähigkeit innerhalb unseres Körpersystems, um diese behalten zu können, müssen die Hormone immer wieder abgebaut und neu gebildet werden. Eine Störung im Hormonsystem bedeutet daher auch immer eine Störung in unserer Anpassungs- und Regulationsfähigkeit.

Die hormonelle Regulation läuft langsamer jedoch anhaltender ab als jene über das vegetative (= unwillkürlich; vom Willen her kaum steuerbar) Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus), sie wirkt auch zumeist nicht ganz so örtlich begrenzt, da die Hormone über das Blut in den gesamten Organismus gelangen, wenn auch nicht überall Rezeptorstellen vorhanden sind. Wie das Nervensystem dient das Hormonsystem zum Teil unserer Anpassungsfähigkeit an wechselnde Bedingungen. Dabei besteht eine Wechselwirkung zwischen diesen beiden Systemen, die ständig miteinander kommunizieren.

Die Regulation kann dadurch stattfinden, dass zwei entgegen gesetzt wirksame Hormone einen gewünschten Sollwert einstellen. Hier geht es um die Konstanthaltung einer physiologischen Größe. Dies ist der Fall bei der Blutzuckerregulation durch Glucagon und Insulin als Antagonisten (Zwei-Zügel-Prinzip).

Ein anderer Regulationsmechanismus ist die negative Rückkopplung. Ein Hormon bewirkt bei Ausschüttung gleichzeitig eine Aktivierung eines übergeordneten Hormons, das seine Bildung hemmt. Dies ist der Fall beim Thyroxin mit Rückkopplungsmechanismen zur Hypophyse (Hirnanhangdrüse). An der Hormonsteuerung ist auch der Hypothalamus (Zwischenhirn) beteiligt. Bei dieser Steuerung steht der Hypothalamus in enger Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem.

***Slogan für die Hormone: „Ich passe mich Veränderungen an“***

## Lympe immer im Fluss

Das Lymphsystem ist die Gesundheitspolizei unseres Körpers. Allgemeines dazu wurde bereits im Steinbockkapitel über die Milz erläutert. Die Lymphe im Sinne des Fischegedankes bezieht sich auf das Lymphgefäßsystem, das die lymphatischen Organe miteinander verbindet und so zur Verteilung der weißen Blutkörperchen im gesamten Körper beiträgt. Eingebaut in das Lymphgefäßsystem sind die Lymphknoten, die sich an besonders gefährdeten Stellen gehäuft befinden. Auf diese Weise ist gewährleistet, dass alle Gefahrenpunkte des Körpers rasch mit Abwehrstoffen versorgt werden können. Die Lymphe ist eine zähe Flüssigkeit, die Bewegung braucht um in Fluss zu kommen. Daher ist ein Problem bei einer medizinisch angesagten Ruhigstellung von Extremitäten, dass der Lymphfluss zum Erliegen kommt und daher durch Lymphdrainage angeregt werden muss, damit es nicht zu Stauungen kommt.

***Slogan für die Lymphe: „Ich bin in Fluss“***



## Wenn Fische und Neptun stöhnen

Ein schwaches Lymph- und somit Immunsystem, Ungleichgewichte im Bereich der Hormonsteuerung und die ganze Palette der Fußkrankungen von Fußfehlstellungen bis Fußpilz unterstehen der Herrschaft der Krankenschwester Fische/Neptun. Insbesondere Hormon- und Lymphsystem spiegeln dabei wie es um unsere Seelenlage bestellt ist. Unterdrückte Ängste, Sorgen, Ärgernisse beeinträchtigen dabei nicht nur unsere Stimmungslage sondern über das Nervensystem wird auch die Zusammensetzung des Blutes an Hormonen und Abwehrstoffen verändert. Fühlen wir uns gut und stehen mit unseren Füßen fest auf dem Boden ist auch das hormonelle Steuerungssystem im Lot und unsere Immunabwehr stark.

Wir können uns an verschiedene Gegebenheiten anpassen und uns gegen Angriffe von außen schützen. Heben wir hingegen ab, lassen uns hierhin und dorthin treiben, verlieren wir den festen Halt unter den Füßen ändert sich auch unser inneres Milieu, wir werden anfällig für Einflüsse und Angriffe von außen, unsere innere Stabilität und Flexibilität, Anpassungsfähigkeit an veränderliche Umstände schwindet. Unser Wankelmut, unsere Unsicherheit verursacht, dass wir mit äußeren Veränderungen nur schwer umgehen können. Anfälligkeiten für Störungen bei Wetterwechsel z.B. können auftreten.

### Was Füße, Hormonen und Lymphen unterstützt:

Barfußlaufen.

Ausreichend Bewegung und Abhärtung.

Sich bewusst wechselnden Bedingungen aussetzen, um die Anpassungsfähigkeit von Körper und Geist zu trainieren.

### Was Füßen, Hormonen und Lymphen schadet:

Unbequemes Schuhwerk.

Einseitige Belastungen beim Stehen und Gehen.

Bewegungsmangel.

Mangelnde Abhärtung.

Jede Form von Verhärtung und Einseitigkeit, so dass wir unsere Flexibilität und Anpassungsfähigkeit verlieren.

## Wasser bei die Fische geben

Zentral in dieser Übungsreihe steht die Fischhaltung aus der Rückenlage, die vorgeschalteten Übungen sollen darauf vorbereiten. Allgemein geeignet für die Fischezeit sind alle Übungen, in denen einerseits die Füße im Mittelpunkt stehen, also auch Stehübungen, die ich jetzt hier nicht berücksichtige sowie das bewusste Wahrnehmen der Füße in allen Sitzübungen. Bezüglich Lymph- und Hormonsystem ist festzuhalten, dass diese beiden Steuerungs und Verteilungssysteme, anders als das Kreislaufsystem mit dem Herzen nicht eine zentrale Steuerstelle besitzen. Das Lymphsystem setzt sich aus mehreren lymphatischen Organen, verschiedenen Außenstellen und dem Leitungssystem zusammen. Für das Hormonsystem gilt ähnliches, verschiedene hormonbildende Organe, Hypophyse und Hypothalamus arbeiten hier in Abstimmung zusammen. In diesen beiden Systemen kommt es in viel höherem Maße darauf an, dass die unterschiedlichen Organe und Zweigstellen miteinander richtig kommunizieren und gute Teamarbeit leisten. Daher sind Übungen, die ganzheitlich auf Körper und Geist wirken und die Hingabe und Sensibilität fördern und fordern passend für die Fischezeit.



### Übung 1: Einleitende Fußmassage

Richten Sie sich auf Ihrer Decke bequem ein, am besten Sie benutzen für die folgende kleine Verwöhrunde Ihrer Füße ein gutes Massageöl, es geht aber natürlich auch ohne. Beginnen Sie zunächst Ihre Zehen zu massieren und alle Gelenke zu bewegen. Streichen Sie gut mit Ihrer Faust die Fußsohle von der Ferse hin zu den Zehen aus und weiten Sie dann die Fußsohle und den Fußrücken. Um den Lymphfluss anzuregen streichen Sie an den Zehenzwischenräumen beginnend am Fußrücken nach oben. Abschließend massieren Sie noch kreisend um den Knöchel. Wechseln Sie dann zur anderen Seite. Folgen Sie bei dieser Massage Ihrem eigenen Gefühl was Ihren Füßen im Moment gut tut. Besonders wohltuend ist es, wenn Sie diese Massage als Partnerübung durchführen.

### Übung 2: Brustkorb weiten und Füße verankern

Stellen Sie aus der Rückenlage Ihre Beine auf, die Füße sollten parallel zueinander stehen und gleich weit vom Becken entfernt. Lassen Sie Ihre Fußsohlen ausatmend in den Boden sinken, spüren Sie immer mehr die Verankerung über die Füße. Lassen Sie es desweiteren mit jedem ausatmen zu, dass sich Ihre beiden Sitzbeinhöcker Richtung Füße verlängern, nehmen Sie die Verlängerung im unteren Rücken die dadurch entsteht wahr. Dehnen Sie mit der Kopfhinterseite in die andere Richtung. Spüren Sie die Länge in Rücken und Wirbelsäule während Sie den Halt über die Füße bewahren. Legen Sie die Arme dann im Ellbogen rechtwinklig abwinkelt, mit den Unterarmen nach oben seitlich ab. Dehnen Sie aus dem Schultergürtel heraus seitlich und spüren Sie die Weite im Brustkorb.



### Übung 3: Kopfflockerung mit dem Overball

Zur Lockerung der Nackenmuskulatur können Sie auf dem Overball (oder einfach auf der Decke) folgende kleine Übungen durchführen. Rollen Sie den Kopf abwechselnd nach links und rechts, nach oben und unten, schließen Sie mit Kreisbewegungen mit dem Hinterkopf ab.



### Übung 4: Brustkorb heben aus der Rückenlage

Nehmen Sie die Oberarme rechtwinklig zur Seite, die Unterarme sind zur Decke gerichtet, die Handflächen schauen sich an. Die Beine halten Sie am besten geschlossen. Üben Sie dann mit den Ellbogen Druck auf die Unterlage aus und versuchen Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern zusammen zu schieben, dadurch hebt sich der Brustkorb leicht von der Unterlage ab.



Achten Sie darauf, dass die Ellbogen nicht nach unten rutschen sondern wirklich im rechten Winkel seitlich bleiben. Versuchen Sie immer ein kleines Stückchen höher zu kommen. Öffnen Sie Ihren Brustkorb, lassen Sie die Weite zu. Lassen Sie sich dann wieder zum Boden rutschen und spüren Sie nach.

### Übung 5: Schulterstandbrücke

Stellen Sie die Beine beckenbreit nah am Gesäß auf und nehmen Sie die Arme neben den Körper, mit den Handflächen nach unten gedreht. Die Fußsohlen und die Handflächen sinken Richtung Unterlage. Heben Sie dann einatmend Becken und Wirbelsäule nach oben und kommen Sie ausatmend wieder zurück. Nach mehreren Wiederholungen im Atemrhythmus verweilen Sie für einige Atemzüge im vorderen Bogen. Wenn es Ihnen möglich ist stützen Sie die Hände an der Beckenkante im unteren Rücken ein. Achten Sie darauf, dass während der Übung kein Druckgefühl in Kopf und Hals entsteht und Ihr Kopf stets frei beweglich bleibt. Ziehen Sie zum Ausgleich beide Beine an den Bauch, Schienbeine umschließen, Rücken sinken lassen.



## Übung 6: Fisch mit Kopfstütze

Schieben Sie in der Rückenlage Ihre Hände mit den Handrücken nach oben unter Ihr Gesäß und stützen Sie sich dann mit den Unterarmen ab. Eine Rolle oder dickeres Kissen im Kopfbereich bereithalten. Heben Sie dann Ihr Brustbein intensiv zur Decke und weiten Sie auf diese Weise Ihre Oberkörpervorderseite, der Kopf ist zunächst noch in Verlängerung Ihres Brustkorbs. Wenn Sie sich gut geweitet fühlen, legen Sie den Kopf nach hinten auf dem Kissen ab. Gestalten Sie die Dehnung an der Halsvorderseite so, dass Ihnen diese Haltung angenehm bleibt, entspannen Sie den Unterkiefer und lassen Sie hier locker. Sehr angenehm ist es auch, wenn in einer Partnerübung der Kopf gehalten wird. Der Übende gibt dann mehr und mehr das Gewicht seines Kopfes an den Partner ab, während er sich vom Brustkorb her aktiv weitet und öffnet. So entsteht daraus eine aktive Hingabehaltung.



## Übung 7: Krokodildrehung mit übereinandergeschlagenen Beinen

Zum Ausgleich für die intensive Dehnung der letzten Übung stellen Sie jetzt Ihre Füße hüftbreit auf. Nehmen Sie Ihren rechten Fuß in die Mitte und schlagen Sie das linke Bein darüber. Greifen Sie dann mit der linken Hand den rechten Fuß und ziehen Sie ihn Richtung Becken, die Knie kippen jetzt nach rechts. Stellen Sie den linken Fuß oberhalb des rechten Knies ab, die rechte Hand ruht auf dem linken Knie. Auf diese Weise wird ein Kreis geschlossen. Bleiben Sie einige Atemzüge bevor Sie zur linken Seite drehen.



## Übung 8: Wellenatmung in der Schlussspannung

Kommen Sie in der Rückenlage zur Ruhe und beobachten Sie zunächst Ihre Atmung, lassen Sie den Atem dabei tief in den Bauch ein- und ausströmen. Stellen Sie sich dann einatmend eine Welle von den Füßen durch den Körper zum Kopf und darüberhinaus schwingend vor.



Ausatmend rollt die Welle am Kopf beginnend durch Hals, Oberkörper, Beine zu den Füßen in den Raum hinaus. Stellen Sie sich eine richtig schöne schwingende Welle vor, auf der Ihr Körper mitgeschaukelt wird.

### Ein Fische-Gedicht

#### *Leben*

*Ich bin  
Du bist  
Wir sind*

*Luft streicht über die schwangere Welt,  
Wasser ermöglicht die Geburt,  
Erde ernährt das Leben,  
Sonne erwärmt bis zum Tod.*

*Das reicht,  
um zu leben.*

