



FOCUS Z FOCUSING ZENTRUM TÜBINGEN

Dipl. Psych. Dipl. Päd. Friedgard Blob

0175 7228458, focusing-tuebingen@email.de, www.focusing-tuebingen.de

Verwurzelt wie ein Baum – leicht wie ein Vogel

Focusing mit dem ganzen Körper (Wholebody Focusing WBF)

Fünf Basis-Übungen im Ganzkörpererleben

zur besseren Standfestigkeit und für mehr inneren Freiraum im Alltag

1. Orientierung im Raum

- Wo befinde ich mich?

Die nähere Umgebung: Wo im Raum? Wieviel Abstand zu Wänden, Menschen, Möbeln und Gegenständen (Pflanzen, wenn draussen), Paßt der Abstand (zu nah: beengt – zu weit weg: ohne Halt und Kontakt)? Was für Geräusche? Wie ist die Luft? Wie ist das Licht? Braucht es räumliche Veränderungen, sodass sich der Körper im Raum wohlfühlt?

Wo ist ein passender Platz im Raum, um stehen zu bleiben, sich zu setzen, sich zu lagern?

2. Grund spüren

- Wie ist der Boden?

Stehen, Sitzen oder Lagern: Wo sind Kontaktpunkte mit dem Untergrund (Boden, Sitz, Matte)? Wie schnal oder breit sind die Kontaktflächen?

Füße: Fersen – Zehenballen - Aussenkanten – Innenkanten – Fußsohlen erkunden. Wo sind an der Fußsohle Kontaktpunkte mit dem Boden zu spüren, wenn das Gewicht verlagert wird?

Balancieren: Kleine Bewegungen rund ums Fußgelenk, Verlagerung des Gewichts spüren.

Die Erde, der Boden, geben Halt während des Balancierens, im Spiel der Gelenke.

3. Innere Körperverbindungen

- Wie sind die äußeren und inneren Körperteile miteinander verbunden?

Körper in der Bewegung hinauf spüren: Fußgelenke – Kniegelenke – Hüftgelenke – Rücken- Große Schultergelenke – Ellbogen- Handgelenke- Nacken – Kopf.

Die kleinen Spielräume in den Gelenken austesten; wie weit geht es, wie viel Luft ist da im Zwischenraum?

Die Festigkeit der Knochen spüren, die Wirbelsäule in ihrer Beweglichkeit ist doch fest.

Die Muskeln spüren, die da mit beteiligt sind und gleichzeitig die Erdung.

Die inneren Organe spüren, die in den Faszien eingelagert sind, und das Atmen spüren.

Kann ein Teil bewegt werden ohne dass anderes im Körper mit bewegt wird?

Was ist spürbar von dem, was zusammenhängt?

4. Das Eigengewicht in den Grund lassen

- Wie gut trägt der Erdengrund?

Mit dem Atemfluß auch die Schwerkraft in sich nach unten fließen lassen, sich senken lassen wie ein Lot tief in die Erde hinunter.

Schwerkraft wirkt stärker, wenn die Gelenke und die Zwischenräume zwischen den Gelenken geöffnet sind.

Spüren wie die Schwerkraft und das Absinken Entspannung bringt und Kraft schenkt.

Dasein. Gegründetes Dasein.

Alles Muskeln senken sich mit, der Atem wird tiefer.

Sich getragen und von unten gestützt fühlen. Halt finden.

Gute Standfestigkeit bekommen, auf beiden Beinen stehen können und sich wohl und entspannt dabei fühlen.

Sich verwurzelt fühlen, **verwurzelt wie ein Baum.**

5. Dynamisches Stehen, Sitzen, Aufrecht sein

- Wie möchte der Körper lebendig aufrecht sein?

Von selbst richtet es sich jetzt auf, über die Wirbelsäule, ohne Mühe, es streckt sich, atmet freier, "hochwachsen" in der Grösse.

Wie möchte es jetzt vom Körper her, stehen – sitzen – aufrecht sein?

Sich frei pendeln und schwingen lassen, der natürlichen Beweglichkeit des Körpers folgend.

Aufgerichtet da sein können, wach und entspannt, beweglich sein.

Die eigene Spannkraft spüren. Die Vitalität des Körpers wahrnehmen können.

Spüren wie die Energie fließt, der Atemfluss lebendig ist. Spüren, wie leicht leben geht.

Alles was an Gedanken oder inneren Bildern kommt, an sich vorbeiziehen lassen wie Wolken hoch am Himmel. Sich frei lassen von dem und auf die gute Erdung und den Atem

konzentriert bleiben. Merken, wie leicht es einem innerlich dabei wird, wenn man nichts

festhalten muss was durch den Kopf geht, wie frei einem zumute ist. Frei und **leicht wie ein**

Vogel

6. Verbundenheit mit der weiteren Existenz

- Wie fühlt es sich an ,ein Teil des Großen Ganzen zu sein?

Nochmal die Umwelt spüren, die Aufmerksamkeit nach außen geben.

Den guten Grund unter sich spüren – die Natur/den Raum – das Licht – die Gerüche – die Geräusche – die Wirklichkeit um einen herum.

Den größeren Raum spüren, der über die Körpergrenzen hinausreicht, der über Armlänge hinausreicht, der weiter als das Hören geht.

Hin zu dem größeren Raum lauschen, wie wenn man in einer Kathedrale steht und bis zur Kuppel hin hören kann.

In diesem erweiterten Spürraum verweilen, die Umhüllung durch den größeren Raum sich spüren lassen in dem man aufgehoben ist.

Spüren wie die eigene kleine Existenz eingebettet ist in diese größere Existenz.

7. Körperempfindung zum gesamten Dasein

- Wie ist das Körperliche Echo zum gesamten Dasein, Alles in Allem?

Spüren, "SO bin ich jetzt da, mit diesem größeren Radius um mich herum, der mich trägt, nährt und beschützt"

Die erweiterte Existenz als Ganzes spüren, und warten, was das für ein Echo im Körper hat.

Wie fühlt der Körper mit all dem als Ganzes, im Ganzen?

Bewußt den Atem sich weiten lassen, im Brustraum und im Bauchraum sich weit sein lassen und im Zwergfell geschmeidig bleiben, den guten Erdengrund unter den Füßen spüren, die Tiefenwurzelung, und den hohen Raum über sich fühlen, die Wölbung der Himmel.

Wie fühlt der Körper mit all dem? Was klingt dazu im Körper an? Wie resoniert es dazu im Körper?

Willkommen heißen, wie immer es auch dazu resoniert, diese Resonanzempfindung begrüßen, willkommen heißen, dabei bleiben, ihre Wirkung sich entfalten lassen.

Alles erlebte sichern als echte Erfahrung. Sich beim Körper bedanken

Mehr zu "Focusing mit dem ganzen Körper/Relational Embodiment" (c)Astrid Schillings:
Focusing Institut Köln FINK, www.focusinginstitut.eu,

Übung (Audio) Download: <https://www.focusinginstitut.eu/de/informationen/texte-audio>

(c) Friedgard Blob, FOCUSZ Focusing Zentrum Tübingen, www.focusing-tuebingen.de