

Das Herz öffnen

Christina Leitinger



Christina Leitinger

Das Herz öffnen

Heute stelle ich Ihnen eine Übung aus der Breema-Arbeit vor. Hierbei wird grundsätzlich mit den folgenden 9 Prinzipien gearbeitet:

- **Der Körper ist bequem** ... aus einer inneren Haltung heraus
- **Nichts extra:** Es braucht keine zusätzlichen Unterstützungen oder Medien
- **Bestimmtheit und Sanftheit**
- **Ganze Beteiligung** mit Körper, Geist und Emotion
- **Gegenseitige Unterstützung**
- **Keine Beurteilung**, sondern reine Selbstakzeptanz
- **Einziger Moment - Einzige Aktivität** ... im Hier und Jetzt
- **Keine Eile - Keine Unterbrechung**
- **Keine Kraftanstrengung**

(Diese Prinzipien wurden von Jon Schreiber aufgestellt - Vgl. Schneider, Pari/ Pfeiffer, Klaus, Breema-Körperarbeit. Achtsamkeit und Präsenz in der Berührung. Aus: Der Mensch 47, 2-2013, 41-43.)

So lade ich Sie ein, einmal bequem zu stehen. Verweilen Sie erst bei Ihrem Atem, nehmen Sie sich in der Umgebung, im Raum wahr! Und nun vollziehen Sie die nachfolgenden Schritte in Ruhe, Sanftheit und Bestimmtheit!



Legen Sie jetzt die Handflächen aufeinander und verschränken die Finger. Dabei zeigen die Daumen gerade von Ihnen fort.



2



3

Strecken Sie beim Einatmen die Arme nach vorne und nehmen das Ziehen in der Schulter und zwischen den Schulterblättern wahr! Wenn Ihre Arme ganz ausgestreckt sind, drehen Sie die Handflächen nach außen, sodass Sie die Handrücken sehen! Spüren Sie auch hier die Dehnung, die in Ihren Handgelenken und Fingern entsteht! Alles geschieht im Fluß der Bewegung, ohne Eile!

Führen Sie beim Ausatmen die Hände zur Brust, dabei zeigen die Handflächen zum Himmel! Senken Sie nun Hände und Unterarme, die Finger bleiben verschränkt! Ihr Kopf streckt sich nach hinten, das Kinn senkt sich. Nehmen Sie die Dehnung in Ihrer Brust, in Ihren Händen wahr!

4

Wiederholen Sie die Bewegungen 1 - 3 noch zweimal, während Ihr Atem in Ihrem Tempo ein- und ausgeht! Nach dem dritten Mal drehen Sie die Handflächen wieder zum Körper hin und berühren die Brust auf Herzhöhe und lassen dann die Hände hinunter zu Ihrem Bauchraum gleiten!



5

Dann streichen die Hände nach außen, nach hinten zu Ihren Nieren, ...



6



7



... über die Beinrückseite bis zu den Zehen, über die Vorderseite wieder hinauf bis zum Solarplexus.

Nun werfen Sie Ihre Hände ruckartig nach oben über den Kopf! Mit nach außen zeigenden Handflächen lassen Sie die Hände langsam nach unten sinken, bis sie an den Seiten zur Ruhe kommen. Und spüren Sie nach!