

Stärkung der Immunkräfte

durch eurythmische Bewegungsübungen¹

Übungsprogramm für Körper und Psyche

von Sabine Deimann



In dieser Zeit der weltweiten Verunsicherung, der Angst vor Ansteckung und Begegnung, der Selbstisolation, in der ein unbekanntes Virus die Atemwege und in letzter Konsequenz die Lunge angreift, brauchen wir eine besonders gute Verankerung im Leib („Embodiment“), eine Stärkung der Lebenskräfte (des Immunsystems) und der individuellen Selbst-Sicherheit. Das vorliegende Selbsthilfe-Übungsprogramm zielt in diese Richtung. Es kann auch ohne Vorkenntnisse der Eurythmie-Therapie selbständig angewandt werden, in individueller Intensität:

- im Gesamtablauf der neun Übungen (10-15 min.)

- als verkürztes Programm: 3./4./5./6./7.

- oder mit einzelnen Übungen nach Bedarf.

Eine wahre „Königsübung“ ist dabei die 7. „Mitte-Umkreis-Koordination“. Sie verhilft zu Souveränität und innerer Ausgeglichenheit.

Viel Freude und Erfolg beim Üben!

1. Grund-Präsenz - in dreistufiger Aufspannung - (I – A – O)²

Ablauf: - Lösen der aufgerichteten Haltung durch Lockern der Knie und Loslassen des Kopfes.

1. Aufrichten: durch Druck der Füße gegen den Boden die Gestalt aufspannen, den Kopf als Krönung erleben. (unten/oben) = I

2. Verwurzeln: die Füße nacheinander nach rechts und links leicht gegrätscht ausstellen als sichere Basis. (rechts/links) = A

3. Mitte weiten: Arme vor der Körpermitte zum Kreis runden, einen Schutzraum bilden. (vorne/hinten) = O

- In der dreifachen Aufspannung (Kopf – Beine – Arme) einen Moment verweilen!

- Auflösung rückläufig: Arme lösen, Beine schließen, Kopf loslassen.

➤ Diese Übung 3 - 5 Mal hintereinander bewegen. (nicht mechanisch!).

- Am Ende die Aufrichtung halten und eine Weile ruhig stehen.

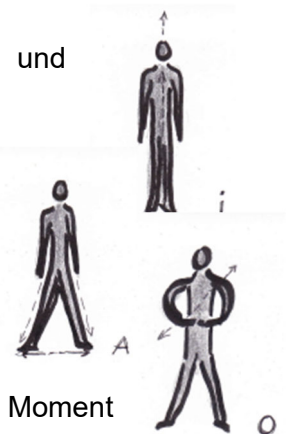


Bild: Den Kopf im Licht, die Füße geerdet und eine geweitete Mitte.

Wirkung: Umfassende Selbstwahrnehmung von Kopf bis Fuß im eigenen Schutzraum. Bringt Denken, Fühlen und Handeln zusammen. Harmonisiert.

¹ Aus dem Bereich der Heileurythmie

² Die Heileurythmie beruht im Wesentlichen auf der Wirkung von Sprache. Die Laute des Alphabets kommen hier, ihrer speziellen Qualität entsprechend, als Gesamtkörperbewegung zur Anwendung.

2. Daseins-Sicherheit - mit Schritten vor- und rückwärts - (D)

Ablauf: - Fuß anheben, mit flacher Fußsohle einen „Abdruck“ auf dem Boden machen und für einen Moment sicher auf beiden Füßen ruhen (D).

1. Vier solcher „Abdruck“-D-Schritte vorwärts, Füße schließen; vier D-Schritte rückwärts, Füße schließen.

2. Beim zweiten Durchgang dies mit den Händen verstärken: beim Heben des Fußes beide Hände locker anheben. Gleichzeitig mit dem „Fußabdruck“ die Handflächen, körpernah, elastisch nach unten „drücken“.

3. Beim dritten Durchgang bei jedem Schritt etwas tiefer einsinkend „drücken“. (leichte Kniebeuge, Oberkörper bleibt aufgerichtet)

- Am Ende eine Weile nachempfindend ruhig stehen.

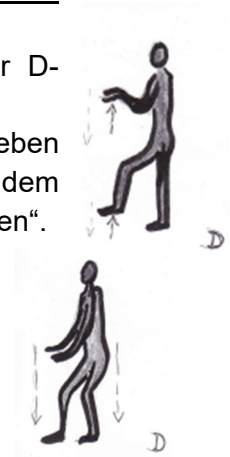


Bild: Auf weichem Waldboden bei jedem Schritt wohltuend und sicher verankert.

Wirkung: Stabilisierung, Beruhigung, Erdung, Vertiefung der Ausatmung. („Im Strumpf sein.“)

3. Dynamischer Luftwirbel - Brustraum durchlüften - („Rhythmisches R“)³

Ablauf: - Arme federleicht auf Kopfhöhe heben, im luftigen Schwung mit Rumpfbeuge und elastischen Knien rund nach vorne-unten durchschwingen - mit den Händen ein „Lufttrad“ formen - und locker zurückfedern.

- 4 x diesen „Luftwirbel“ um den Brustraum – oben die Arme frei zu den Seiten lösen.

➤ Ablauf 3 x wiederholen. (Achtung bei Neigung zu Schwindel!)

- Am Ende eine Weile nachempfindend ruhig stehen.



Bild: Einen hellen, durchlässigen Luftwirbel um die Körpermitte erzeugen.

Wirkung: Erfrischende Durchatmung, regt die Zirkulation an, Rhythmisierung, Belebung.

4. Befreiung des Kopfes - vorderer und rückwärtiger Raum - („A - H Vertrauen“)⁴

Ablauf: (Mit beiden Händen einmal die Stirn berühren – Bewusstsein auf den Kopf lenken.)

1. Beide Arme im offenen Winkel strahlig auf Kopfhöhe nach vorn ausstrecken (A), diese deutliche Streckung einen Moment halten.

2. Von den Schulterblättern aus mit weichem Schwung lösen: Arme locker weit nach hinten wegziehen und nach unten sinken lassen, innerlich ganz loslassen. (H)

➤ 3 – 5 x diesen Wechsel zwischen Strecken und Weiten wiederholen.

- Am Ende eine Weile nachempfindend ruhig stehen.



³ Heileurythmische Bezeichnung

⁴ Ursprüngliche Bezeichnung: „A (H) - Verehrung“.

- Zur Intensivierung der Wirkung kann jeweils mit der Winkelöffnung der Arme ein Schritt nach hinten gemacht werden, um so auf einem zurückgesetzten Standpunkt zu stehen. Dabei wird Schritt für Schritt der hintere Raum geöffnet.

Bild: Die Anspannung des Tages loslassen.

Wirkung: Anspannung, speziell im Stirnbereich, lösend, Ausatmung vertiefend. Gegen Unruhe, Angst und Schlaflosigkeit. Allgemein entkrampfend, entspannend; kann Gähnen auslösen. Stärkt in besonderem Maße die Immunkraft.

5. Belebung der Mitte - Weite und Begrenzung - („Liebe - E“)

Ablauf: (Beide Hände einmal auf die Körpermitte legen – Bewusstsein auf das Herz lenken.)

1. Beide Arme leicht über unten lösend wie allumfassend ausbreiten, in horizontaler Weitung einen Moment so halten. (Liebe)

2. Die Weitung lassend beide Arme dicht vor der Mitte des Körpers kreuzen (E); diese abgrenzende Stellung einen Moment halten.

- 3 – 5 x den Wechsel zwischen horizontaler Weitung zu Seiten und befestigender Überkreuzung in der Mitte wiederholen.

- Am Ende eine Weile nachempfindend ruhig stehen.

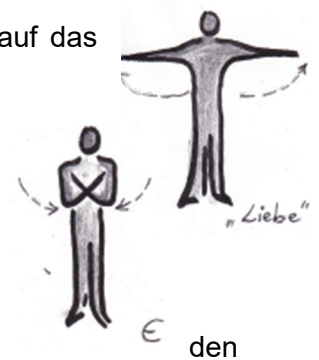


Bild: Hoch auf einem Berg stehend die Welt flügelweit umarmen und sich selbst befestigen. - Wie das eigene Herz im Pulsschlag zwischen Weitung (Diastole) und Zusammenziehung (Systole).

Wirkung: Befreiend für Herz und Atmung. Erwärmt, regt den Kreislauf an, stärkt die Abwehrkraft. Harmonisiert die Blutzirkulation.

6. Stärkung des Leibes - Himmel und Erde - („Hoffnung - U“)

Ablauf: (Mit den Armen den unteren Körper von beiden Seiten an den Oberschenkeln eng zusammenfassen – Bewusstsein auf den unteren Leib lenken.)

1. Unterarme körpernah zu den Seiten anheben, mit schalenartig geöffneten Handflächen, etwas nach hinten gelehnt, Blick gehoben: diese Anspannung einen Moment halten. (Hoffnung)

2. Arme lösen und im Bogen über außen nach oben heben bis zur Fingerspitzen-Berührung, von dort die Hände (wie einstülpend mit aneinandergelegten Handrücken) senkrecht durch die Mittelachse führen, den Strom nach unten leiten und in aufrechter Haltung innerlich folgen. Einen Moment so bleiben.

- 3 – 5 x den Wechsel zwischen den nach oben offenen Handschalen und dem Fluten nach unten durch die Mittelachse wiederholen.

- Am Ende einen Moment nachempfindend ruhig und aufrecht stehen.

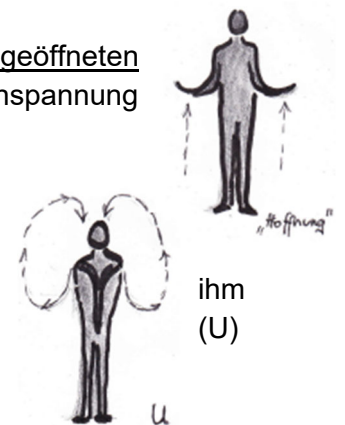


Bild: Der Körper ist hoffnungsvoll und wird von oben mit einem Kraftstrom beschenkt.

Wirkung: Vertieft und stärkt die Zwerchfellatmung. Beruhigt und kräftigt bis in die Füße.
Schafft Erdung und Verbindung zum Körper.

7. Beinflügel-Ritt - Willensbekundung mit den unteren Gliedmaßen (JA-NEIN)

Ablauf: 1. *Vorübung:* Von meinem Standpunkt mit dem linken Fuß einen entschiedenen Schritt nach vorn, den rechten nachziehend anstellen (neuer Standpunkt!). Einige solcher Schritte hintereinander vorangehen, als Ausdruck von Zustimmung (= JA).
- Von dem nun vorne befindlichen Standpunkt aus jetzt mit dem rechten Fuß einen entschiedenen Schritt nach rückwärts, den linken nachziehend anstellen (neuer Standpunkt!). Einige solcher Schritte hintereinander zurückgehen. Dies als Ausdruck von Ablehnung (= NEIN)

2. *JA nach vorne – NEIN nach hinten:* Der Ja-Schritt wird mit einem kräftigen Beinschwung im Halbbogen über außen nach vorne betont. Den rechten Fuß daneben anstellen.

- Mehrere solcher JA-Schritte vorwärts.

- Der NEIN-Schritt wird ebenso mit einem kräftigen Beinschwung im Halbbogen über außen mit dem rechten Fuß nach hinten betont. Den linken Fuß anstellen.

- Mehrere solcher NEIN-Schritte rückwärts. -

3. *JA - NEIN:* Im Wechsel ein JA-Schritt mit linkem Bogenschwung vor - plus Anstellschritt – und den NEIN-Schritt mit rechtem Schwung im Bogen wieder zurück, den linken Fuß anstellen. Dies möglichst oft im Wechsel bewegen. – Anschließend in die Mitte zwischen vorderen (JA) und hinteren (NEIN) Standpunkt treten, sich hier einmal bewusst aufrichten. = I

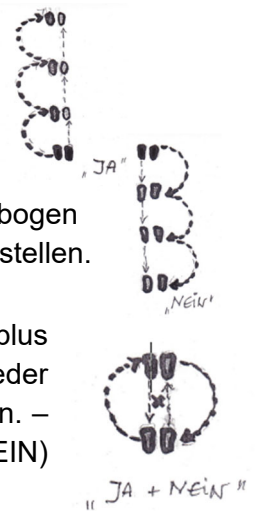


Bild: Mit imaginären Pluderhosen raumschaffend ausschreiten und den unteren Raum zu beiden Seiten Lungenflügel-ähnlich weiten.

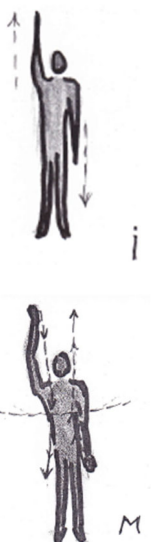
Wirkung: Atemvertiefend; aktivierend; Standfestigkeit und Gleichgewicht verbessernd;
Entschlusskraft stärkend.

8. Souveränität im Raum - Mitte-Umkreis-Koordination (I + M)

Ablauf: - Hände auf dem Sonnengeflecht – Bewusstsein auf dieses Zentrum lenken. (=Ruheposition).

1. In ausstrahlender Bewegung die rechte Hand senkrecht nach oben, gleichzeitig die linke nach unten führen. Durch beide gestreckten Arme einen Strahl schicken; aus der eigenen Mitte den oberen und unteren Raum durchdringend. Dabei ruhig und gerade stehen. Dies lösen: (Hände in Ruheposition). Seitenwechsel: Strahlbewegung nun nach links-oben, rechts-unten.- (Ruheposition) Beim dritten Mal wieder nach rechts-oben/links-unten „strahlen“. (I)

2. Handflächen nach vorne wenden und beide Arme in gegenläufiger Bewegung vor dem Körper auf- bzw. absteigend aufeinander zu bewegen, durch die horizontale Ebene strömen, links auf- und rechts



abströmend bis zur neu erreichten diagonalen Ausdehnung nach oben und unten. (M)

➤ Diese gegenläufige Bewegung mehrfach wiederholen.

3. Handflächen nach außen wenden. Beide Arme gestreckt durch den Umkreis bewegen, rechts absteigend, links aufsteigend in diagonalen Koordination und in gleichmäßig ruhigem Fluss. Dabei bewusster Durchgang durch die Horizontalebene. Die gerade Linie durch beide Arme bleibt ständig erhalten. Der eigene Umkreis wird diagonal durchmessen (M), bis zur neuen senkrechten Strahl-Position (rechts unten, links oben). Diese kurz halten (I).



➤ 3 x den Strahlen-Umkreis (2.) wiederholen.

- Am Ende einen Moment nachempfindend ruhig stehen.

Steigerung für Fortgeschrittene:

1. drei gleichmäßige Schritte in Koordination zu der Umkreisrotationsbewegung der Arme (1. Beginn 2. Horizont 3. Ende).

2. Nur ein achtsamer Schritt wie in Zeitlupe (1. anheben 2. tragen 3. aufsetzen) in Koordination zu der Armbewegung. (Schritte zunächst ohne Armbewegung üben: mit der Vorstellung, durch Wasser zu waten!)

Bild: Die eigene Mitte als ruhendes Zentrum, als Sonne, erleben, zu allen Seiten ausstrahlend. - Sich souverän durch Raum und Zeit bewegen.

Wirkung: Beruhigt, schafft Konzentration, Zentrierung, Umkreisbewusstsein und innere Balance. Stärkt die Ich-Kraft.

9. Flügel-Atem - aufschwellen – abströmen (L - M)

Ablauf: - In einer imaginären eigenen Raumkugel bewegend: Beide Hände (und Arme) tauchen weit von den Seiten in den unteren Teil der vorgestellten Kugel ein, begegnen sich fließend und steigen vorn durch die Mitte nach oben auf, wo sie sich frei zu beiden Seiten entfalten – um gleich wieder von neuem in den Kreislauf nach unten einzutauchen. Diese Entfaltungsbewegung ist dabei mehr als nur ein Kreisen der Arme. Zwischen Zusammenziehung und Ausbreitung, zwischen Schwere und Leichte bekommt sie eine um uns fließende, pulsierende Dynamik. (L)



1. Dies als eine sich 3 x steigernde Flügelentfaltung bewegen: 1) kleiner Armumkreis im unteren Bereich, 2) bis auf Brusthöhe, 3) bis zum großen Flügelschlag wachsend.

(Dabei erweitert sich die Raumkugel.) (L – L - L)

2. Nun beide Arme vorne leicht nach oben heben und parallel, mit gedeckten Handflächen, weich nach unten bewegen durch alle Luftschichten sinkend. (M)



➤ 3 x diesen Ablauf (L – L – L --- M) wiederholen. Dabei im zweiten Durchgang die M-Arme im offenen Winkel herabsenken; im dritten Durchgang die M-Arme ganz über außen herabsenken!

- Am Ende einen Moment nachempfindend ruhig stehen.

Bild: Der Adler entfaltet seine Schwingen zum Licht - und schwebt majestätisch zur Erde herab. - Das Zwerchfell wie eine Kuppel hoch aufwölben und ruhevoll nach unten absenken.

Wirkung: Anregung der Ein- und Ausatmung; Vitalisierung *und* Entspannung; Anregung *und* Beruhigung. Befreiend, aufrichtend.

Alfter/Bonn, 03.05.2020

Fragen und Rückmeldungen an

sabinedeimann@aol.com

Übungen zur Stärkung des Immunsystems

