

## Die Knochen fühlen

- Das Skelett oder die knöcherne Stütze wahrnehmen gibt uns eine sichere Basis für alle Aktionen. Dies führt zu Mut und Unterstützung in unsicheren Zeiten!
- Dies ist eine Verbindung zur eigenen Vitalität!
- Die Muskeln der Arme und Beine entspannen durch Fallenlassen der Glieder, Wahrnehmen der Knochen darin und über die Erschütterung zum Körperzentrum
- Entlastung der Gliedermuskulatur durch die Verbindung zum Körperzentrum

### 0. Eventuell Hüpfen als Kontrollbewegung: beidbeinig/einbeinig

Dann Rückenlage mit genügend Platz seitlich um die Arme auszubreiten

1. Rückenlage mit aufgestellten oder ausgestreckten Beinen: Wahrnehmen der Auflage und Befindlichkeit: Rücken, Schulterblätter, Rippen, Wirbelsäule zwischen den Schultern, Unterer Wirbelsäulen-Bogen, Becken, Beinsetzung, Arme, Hände.
2. Rückenlage, Arme neben Körper, Hände nach unten:
  - Rechte Hand wenig heben – drehen – fallen lassen: einmal auf Handrücken, einmal auf Handinnenfläche, Hand fällt mehr oder weniger auf die gleiche Stelle am Boden, aber immer anders gedreht: Drehung woher? Unterarm? Ganzer Arm? Schulter?
  - rechte Hand und Ellbogen heben, drehen – fallen lassen (aus Schulter) kleiner „Plopp“, Erschütterung ins Skelett: schneller, leichter; Schwerkraft übernimmt Fallen
  - Pause: Empfindung zwischen rechtem und linkem Arm/Seite?
  - mit linkem Arm das Gleiche: erst nur Unterarm heben, dann ganzer Arm: langsam/schnell
  - Pause: Veränderungen
3. Rückenlage mit langen Beinen
  - ein langes Bein heben , drehen und fallen lassen; einmal mit Ausdrehung, einmal mit Eindrehung: - langsam das Bein schmeissen, werfen
    - es landet am gleichen Ort; die Vibration geht durch Bein, Becken in Rumpf
  - Pause: Beinvergleich
  - Mit dem andern Bein das Gleiche: wo ist die Drehung (Hüft, Becken, Rücken)
    - Schwerkraft lässt Aufprall tönen und Erschütterung läuft weiter
    - leichter, schneller
4. Rückenlage, Beine aufgestellt oder lang
  - Kopf etwas (Millimeter) heben und fallen lassen: - beim Fallen leichtes Nachfedern
    - einige Male einzeln, dann 10x hintereinander, dann 20x
  - Kopf nach rechts drehen, rechtes Ohr näher zum Boden – Kopf heben und nach links drehen und fallen lassen auf linke Kopfseite: wenig heben, nur um zu drehen
    - loslassen, um fallen zu lassen, nur wenige Millimeter
  - Pause, Nachfühlen
5. Rückenlage, rechtes Bein aufgestellt
  - rechter Fuss drückt auf Boden, rechte Hüfte hebt sich – Fussdruck lösen, Becken fällt zurück:
    - Fallen mit Schwerkraft = Resonanz durch ganzes Skelett
    - schneller, leichter, Becken „werfen“
  - Pause: Unterschiede in Hüften, Beinen, Rumpfseiten
  - linkes Bein aufgestellt: Fussdruck zum Hüftheben und fallen lassen: wenig, ohne Angst
    - schneller, leichter, weniger
6. Rückenlage: Arme, Beine, am Boden
  - rechte Schulter heben und fallen lassen: nur Schulter, nicht ganzen Arm: Nachfedern
  - rechte Schulter und ganzen Arm mit Drehen heben und fallen lassen, einmal landet Innenhand, einmal Handrücken: locker passiv
    - Drehung aus Hand, Unterarm, Oberarm, Schulter; wie landen die Teile?
  - mit linker Schulter das Gleiche

7. Rückenlage, Beine aufgestellt:
  - Becken heben und fallen lassen: - rechts links gleich im Heben und Fallen?
  - Füße und Knie zusammen stellen: Becken heben und fallen lassen
    - schnell, leicht, klopfklopfklopf...
8. Rückenlage, Arme neben Körper:
  - Druck auf Hinterkopf und beide Schultern heben, fallen lassen: Schulterblätter Schlüsselbeine
    - langsam/schneller/schnell
9. Rückenlage, Arme seitlich ausgebreitet auf Schulterhöhe, Ellbogen gestreckt, nicht steif:
  - beide Arme heben, drehen und fallen lassen: leicht, wenig, spielerisch
10. Rückenlage, Beine lang, Arme neben Körper:
  - beide Beine heben, drehen und fallen lassen: beide aus-/ein-drehen
    - Landung auf Ferse? gleichzeitig?
  - beide Arme und Beine heben, drehen und fallen lassen: wie machen sie das zusammen?
    - gleichzeitig im Heben, im Fallen und Landen? Unkontrollierbar?
    - Wie Kombination der Drehungen? Alle 4 ein, dann aus?
  - Arme und Beine entgegengesetzt drehen: Beine ein und Arme aus
    - Vorstellen, dann 1x ausführen
  - nur ein Arm und gleichseitiges Bein heben, gleichsinnig drehen und fallen lassen
  - ein Arm und Bein heben, gegensinnig drehen und fallen lassen
  - andere Seite zusammen/entgegengesetzt
  - nochmal versuchen alle 4: Arme drehen entgegen Beinen
  - alle vier Glieder zusammen: einfacher!
11. Rückenlage: Auflage, Veränderung: Rücken, Arme, Beine, Atmung, Gewicht
12. Stand/Gewicht verlagern/Gehen/Hüpfen

**"What I am after isn't flexible bodies, but flexible brains.**

**Actually what I am after is to restore people to their human dignity."**

**"Was ich suche, sind keine flexiblen Körper, sondern flexible Gehirne.**

**Tatsächlich möchte ich den Leuten ermöglichen Ihre Menschenwürde wieder  
herzustellen."**

*Moshé Feldenkrais*

## **Leben mit Unsicherheit: Reflexion über COVID 19 (frei übersetzt von Iris Loy)**

Wir alle sind Teil eines komplexen, fantastisch verbundenen Gewebes, das Leben heisst.

Wir sind entworfen, um in Harmonie mit dem Leben zu sein.

Die kreative Weisheit unseres Körpers, hat gelernt und lernt auch weiter, mit den Gefahren unserer Umwelt umzugehen. Dies ist unsere brillante, kollektive Anpassungsfähigkeit.

Trotz dieser wunderbaren und klugen Fähigkeit, sind die äusseren Veränderungen manchmal viel schneller, als unser Anpassungsvermögen.

In Zeiten wie dieser müssen wir individuell und gemeinsam alles tun, um unser individuelles und kollektives Immunsystem zu unterstützen.

### **Chronische Angst und Massenhysterie schaden unserer Gesundheit Abstreiten und Negieren der echten lokalen und internationalen Gefahren ist nicht weise Also was ist zu tun?**

In diesem Schreiben möchte ich ein Bild anbieten, warum es so schwierig ist, effektiv mit lang-andauernder Unsicherheit umzugehen und wie selbstreflektierende Bewusstheit gepaart mit Körperwahrnehmung ein Schlüssel sein kann.

### **Aktuell sind es zwei interagierende Viren: COVID 19 und der CHRONISCHE-ANGST-VIRUS-XX**

## **Warum langanhaltende Unsicherheit schwierig ist**

Wie diese Viren zeigen, sind wir eine globale Gemeinschaft. Wie in der Internet-Welt kann diese Vernetztheit von grossem Nutzen sein aber auch viele Gefahren beinhalten. Wie wir diese Geschenke und Herausforderungen dieser Tatsache benutzen, wird unsere kollektive Zukunft bestimmen. Wenn wir erkennen, wie wir alle und alles voneinander abhängig ist, kann es uns helfen die zukünftigen weltweiten Aufgaben und Herausforderungen der kommenden Jahre gemeinsam anzugehen.

- Angst ist eine intelligente Antwort auf unmittelbare Gefahr. In unserer Evolutionsgeschichte hat das Gehirn und Nervensystem Angstantworten entwickelt mit den nötigen Neurotransmittern und Hormonen, damit wir aufpassen und agieren können. Wenn ein gefährliches Raubtier oder jemand uns angreift, ist Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttung, fokussierter Blick und Blutzufuhr in unsern Gliedern sehr sinnvoll. Die gleichen Reaktionsmuster sind aber zerstörerisch, wenn langanhaltender Stress ohne absehbares Ende und ohne auflösende Aktion die Ursache ist. Hier ist Bewusstheit gefragt um die alten, reaktiven (Reptilien-) Hirnanteile zu beruhigen. Das jüngere Denk- und reflektierende Frontal-Hirn soll lebensspendende Auflösungen und andere Verhaltensmuster ermöglichen.
- Unter Stress teilt unser dualistische Geist komplexe Situationen in einfache ja/nein, gut/schlecht, alles oder nichts Antworten. Entweder streitest du die Gefahr ab oder du bist angsterfüllt. Diese Gewohnheitsmuster sind intelligent, wenn schnelle Antworten gefragt sind, da es alles vereinfacht. Sie sind aber nicht sehr hilfreich für die aktuellen Herausforderungen der Menschheit.
- In Zeiten wo Gefahren wahrgenommen werden, nimmt der alte, primitivere Teil unseres Gehirns alles „Andere“ als Gefahr wahr. Mit all den heutigen Möglichkeiten an Vernetzung und Informationsweitergabe werden viele von uns alle ändern als lebensbedrohlich einstufen. Dies hilft niemandem. Es ist wichtig, dass wir für die allgemeine Hygiene Abstand halten zwischen Menschen, speziell in Gruppen. Dieses soziale Distanzieren kann aber auch schnell zum Verschliessen unserer Herzen und Erstarren unsere Grenzen führen, was nicht hilfreich ist.

COVID 19 verursacht Krankheit und Tod weltweit. Niemand kann bis jetzt etwas zum Ausmass, zur Zeitdauer oder zu den langzeitigen Auswirkungen sagen. Wir leben alle in Unsicherheit. Es ist eine mächtige globale Pandemie, die wir alle ernst nehmen müssen. Aber in Angst leben ist eine schreckliche Gefahr für unsere Gesundheit: das Immun System wird ernsthaft geschwächt durch die chronischen Angriffe der Stresshormone.

Wie können wir all die wichtigen, aktuellen Informationen aufnehmen und dennoch nicht in ständiger Angst leben? Wie können wir den **CHRONISCHE-ANGST-VIRUS-XX** bekämpfen? Dies ist unsere Herausforderung!

Ich möchte hier nicht die gängigen, vernünftigen, gesunden Regeln ins Detail wiederholen und besprechen, die wir inzwischen alle kennen und hoffentlich auch einhalten:

- Hände regelmässig und gut reinigen
- Genügend und gut schlafen
- Händeschütteln und Umarmungen unterlassen (aber distanzieren dich nicht emotional von denjenigen um dich und die dir nahe stehen)
- Frische Früchte und Gemüse essen
- So viel wie möglich lachen etc.

Sondern ich möchte einige Hinweise geben, **die mindestens so wichtig sind:**

## Hilfreiche Gegenmittel und zuverlässige Praktiken

### Pausen machen

Die jüngeren Hirnareale mit den entsprechenden Funktionen brauchen etwas Zeit um aufzustarten und gegen die älteren, schnellen und reaktiven Mechanismen anzugehen. Pausieren und Abstand nehmen von angstmachenden Gedanken und Bildern ist wichtig. Pausieren ist der Schlüssel zum jetzigen Moment. Nur im Hier und Jetzt können wir unsere Muster überprüfen.

Das Gute ist, dass wir die Angst und furchtvollen Gedanken nicht zu bekämpfen oder eliminieren brauchen. Einfach unterbrechen ändert die innere Einstellung: Pausieren gibt die nötigen Sekunden, dass die reflektierenden Gehirnteile ihre Magie machen. Hier ein paar Vorschläge:

### Selbstreflektierende Bewusstheit

Eines der grössten Geschenke der menschlichen Bewusstheit ist das Erkennen von nicht hilfreichen Gedanken und dann zu entscheiden, dass sie unser Gehirn, Körper und Geist nicht verführen und untergraben. Dies ist ein grosser Teil menschlicher Freiheit und ein kraftvoller Schritt: die Fähigkeit zu nutzen, um die positiven, lebensunterstützenden Samen unserer Gedanken zu nähren und die andern in Frage zu stellen.

- die Gedanken zu benennen ist hilfreich
- ihren Effekt im Körper wahrzunehmen und weiter zu atmen
- sie in Frage stellen – wir müssen unsern Gedanken nicht glauben.

### Sag: „Hallo ihr da drinne“

Bewusstheit klettert einen Graben zwischen Angstmustern und dem „bewussten Selbst“. In diesen Zwischenraum kannst du zu dem ängstlichen Ort in dir sagen: „Hallo du dort drinne, ich bin bei dir“. So komisch das tönt, es ist sehr effektiv. Es ist als ob unser elterlicher Teil im Gehirn sich um das verängstigte Kind in uns sorgt. Oft hilft es auch die Hand auf die Stelle am Körper legen (häufig am Brustkorb oder Bauch), wo du die Angst am meisten im Körper spürst. Probier es!

### Erden: den Boden spüren

In vielen hilfreichen Techniken/Meditationen/Methoden ist dies der Einstieg. Um aus Denk- und Gefühlsmustern herauszukommen müssen wir dem Gehirn eine Alternative anbieten: am einfachsten ist es, unser eigenes Körpergewicht im Kontakt zur Umgebung wahrzunehmen. Aufmerksamkeit im Kontakt, Gewicht, Berührung zum Stuhl oder zur Erde wird dich erden und in den Moment bringen.

### Atmen

Alle Angstmuster verändern unsere Atmung, entweder durch Atem anhalten oder beschleunigen. Beide Arten unterstützen und unterhalten die Angst! Es gibt viele Atemunterstützungen, die beiden effektivsten sind:

- **3 komplette Atemzüge:** du beobachtest, spürst und begleitest die Atemzüge von Beginn bis zum Ende. Einfach und effektiv! Auch wenn dein Geist abschweift, lass die Gedanken in den Hintergrund gehen und konzentriere dich wieder auf die Atmung. Du kannst während dem Ausatmen zählen, um dich fokussiert zu halten. Probiere es jetzt.
- **4-Phasen-Atmung:** hier kletterst du nach dem Ein- und nach dem Ausatmen eine kurze Pause. Zusätzlich zum Ein- und Ausatmen bist du gewahr für einen kleinen Unterbruch dazwischen. Und auch hier kannst du langsam jede Phase zählen, damit der Geist fokussiert bleibt. Vielleicht probierst du dies jetzt aus?

### **Pausen machen vom Sehen**

Durch unsern visuellen Cortex (Sehirnrinde) haben unsere Augen einen grossen Einfluss auf unseren inneren Zustand. Indem wir Palmieren erfrischen wir uns: die Hände aneinander reiben, dann weich die Handballen auf die Backenknochen abstützen und die Finger auf die Stirn ablegen (die Hände decken die Augen ab, ohne sie zu berühren) und die geschlossenen Augen sehen ruhig und weich in das dunkle Sehfeld. Mache dies für eine Minute jede Stunde und das gesamte Nervensystem geht in einen entspannten Zustand. Die Beruhigung des Sehsinnes hat einen weitreichenden Effekt.

### **Natur**

Auch nur kurze Unterbrüche und Verbindung zur Natur sind sehr wohltuend und setzen das Nervensystem in einen andern Zustand: aus dem Fenster schauen, einen Baum betrachten, im Gras stehen, eine Pflanze oder ein Tier beobachten, oder irgendeine andere Art, um die Verbindung zur natürlichen Welt herzustellen. Dies kann wortwörtlich die Nervenchemie auf lebensspendende Art verändern. Auch in Städten gibt es Möglichkeiten für Auszeiten mit oder in der Natur. Wir brauchen keine Ferien oder einen ganzen Tag frei, um dieses Geschenk zu erfahren.

## **Übernehmen wir Verantwortung für uns und unser Land**

Erstaunlicherweise allein durch die Aufmerksamkeit uns selbst gegenüber, haben wir Einfluss auf den Zustand unseres Nervensystems. Wir können zwar die Gefahr nicht eliminieren, aber wir können lernen mit ihr effektiver zu leben. Mach dir keine Sorgen, wenn die ängstlichen Zustände zurückkommen. Fahre fort, die Gegenmittel zu benutzen und bringe deine umsorgende Aufmerksamkeit zu den inneren angstvollen Orten und blockierten Gedanken.

Für mich ist das wichtigste, unsere Fähigkeit für Bewusstheit zu nutzen, wenn unser Denken, Fühlen und die körperlichen Muster durch ängstliche Zustände sabotiert werden. Dies können wir mit der eigenen Kraft und unserm Willen verändern. Das wird das eigene Immun System stärken und hat einen Effekt auf die Menschen direkt um dich und auf das kollektive Feld, das wir alle teilen. Es ist nicht zu leugnen, dass wir als Individuen und als Nationen miteinander verbunden sind.

Für alle, die Bewusstheit praktizieren: wir haben uns auf diese Zeiten vorbereitet. Wir können Quellen von Licht, Klarheit und hilfreichen Ideen für andere wie für uns selbst sein.

Für diejenigen, die neu mit diesen Ideen und Praktiken in Berührung kommen: es liegt in deiner Möglichkeit, schnell realistische, intelligente, praktikable, lebensspendende Antworten auf die unsicheren Zeiten der Lebens zu geben.

Wir sind alle im gleichen Boot und müssen dies gemeinsam lösen.

Mögen wir gesund, glücklich und frei von unnötigen Schwierigkeiten bleiben!

