

Auszüge und Übungen aus dem Buch von Alexander und Leslie Lowen

# „Bioenergetik für Jeden

Das vollständige Übungshandbuch Peter Kirchheim Verlag 10. Auflage 1988 ISBN 3-87410-005-7

Erdung ist der Schlüssel zu bioenergetischer Arbeit. Wenn Sie gut ge-

Erdung  
ist der Schlüssel zur  
bioenergetischen  
Arbeit.

Verspannungen  
stammen aus  
emotionalen

Natürliches und  
entspanntes  
Atmen.

Weinen und  
Schreien

Angst und  
Panikgefühle

momentane Panik, die ihn veranlaßt, sofort wieder tief Luft zu holen, und die Brust zu dehnen. Er behält in der aufgeblasenen Brust eine große Luftreserve als eine Art Sicherheitsgürtel. Er hat Angst davor, diese illusorische Sicherheit aufzugeben. Andererseits tun sich Menschen, die Angst davor haben, um etwas zu bitten, schwer, voll einzuatmen. Auch dies, nämlich die Kehle weit zu öffnen, um tief Luft zu holen, kann Panik auslösen. Als allgemeine Regel gilt daher bei diesen Übungen, den Atem nicht zu forcieren. Beobachten Sie, was Sie erreichen, ohne sich zu überanstrengen.

Ein anderes Atmungsmuster gilt, wenn das Bedürfnis nach Sauerstoff besonders dringend wird, wie z. B. bei einer anstrengenden Tätigkeit. Dabei wird die Muskulatur der Kehle mobilisiert und die ganze Brust wird aktiv in die Atembewegung miteinbezogen. Diese Atmung ge-

Den Atem  
nicht  
forcieren.

Wir ziehen den  
Bauch ein, um  
Tränen und  
Schluchzen zu  
kontrollieren.

Tränen sind wie  
Regen und ein tiefes  
Weinen ist wie ein  
Gewitter, das die  
Luft reinigt.

Unglücklicherweise  
fühlen sich viele  
Leute zu gehemmt,  
um einen lauten Ton  
von sich zu geben.

Arten zu atmen bewegt sich offensichtlich die ganze Körperwand in einem, obwohl man die Atemwellen nach unten und nach oben fließen sehen kann.

Stimme und Töne sind bei bioenergetischen Übungen sehr wichtig!

Luftanhalten verboten!

Das Recht auf die eigene Stimme

Man kann die Wichtigkeit der Atmung gar nicht überbetonen. Atem und Leben sind so eng verbunden, daß der Atem als Lebensgeist empfunden wurde. Gott hat, nach Angaben der Bibel, bei der Erschaffung Adams einen Klumpen Ton genommen und Leben hineingeatmet. Die Griechen gebrauchen für Atem und Geist dasselbe Wort, nämlich pneuma. In den Yogalehren wird die vitale Kraft, die das Leben ermöglicht, prana genannt. Luft ist für den Menschen die Hauptquelle für prana. Der Yogaschüler macht besondere Übungen, um den Atem zu kontrollieren und zu regulieren, um prana zu sammeln. Diese Übungen werden pranayama genannt und sind die Grundlagen des Hatha-Yoga. Ein altes Sprichwort des Sanskrit sagt: »Atem ist Leben, und wenn Du gut atmest, wirst Du lange leben auf Erden.«<sup>1</sup>

Dennoch gibt es Unterschiede zwischen der Atmung im Yoga und in Bioenergetik. Wir streben keine religiösen oder mystischen Erfahrungen für Sie an, sondern wollen Ihnen helfen, lebendiger zu sein und sich Ihrer selbst und Ihrer Umgebung bewußter zu werden.

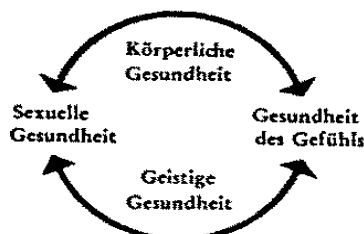
Unser Ziel ist daher natürliche Atmung, die leicht, tief und spontan ist. Sie sollen den Atem nicht machen, sondern ihn zulassen. Jede Störung der natürlichen Atmung, ist durch unbewußtes Halten oder muskuläre Verspannungen bedingt. Es kann sein, daß Sie aus Angst, schreien zu müssen, nicht voll atmen. Wenn das Ihr Problem ist, suchen Sie sich einen einsamen Platz und tun Sie es. Ein Auto auf der Autobahn ist z. B. ein ausgezeichnetes Platz, um zu schreien; da kann Sie niemand hören. Schreien ist eine ganz altmodische Methode, sich zu erleichtern. Schon viktorianische alte Damen kannten sie. Sie wirkt auch heute noch Wunder.

Religiöse Erfahrungen müssen nicht angestrebt werden, sie geschehen.

Schreien ist eine ganz altmodische Methode gesellschaftlichen Streß abzulassen.

## Sexualität

Bioenergetik wurzelt in folgendem Prinzip: Da der Organismus eine Einheit ist, ist auch Gesundheit einheitlich zu begreifen. Das heißt, daß eine Identität zwischen körperlicher und geistiger, emotionaler und sexueller Gesundheit besteht. Die Einheit des Organismus kann wie ein Kreis beschrieben werden. Jeder Aspekt seiner Gesundheit hat Bezug zu einem anderen und spiegelt seine gesamte Gesundheit.



Einheit des Organismus

Ein Bruch in der Einheit des Kreises an irgendeinem Punkt unterbricht die Ganzheit des Organismus und beeinträchtigt seine Gesundheit an jedem anderen Punkt. So beeinträchtigen z. B. sexuelle Ängste und Probleme einen Menschen in seiner körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit. Eine Störung irgendeines anderen Aspektes würde jeweils ebenso wirken. Die Wirkung ist jedesmal umfassend. Um dieses Konzept zu verstehen, müssen wir Gesundheit als etwas Positives sehen. Körperliche Gesundheit ist mehr als nur das Fehlen von Gebrechen. Sie zeigt sich in einem schönen und graziösen Körper, ist pulsierend und lebendig und nicht nur frei von Krankheit. In einem derartigen Körper herrscht ein klarer Verstand ohne unterdrückte Konflikte. Ähnlich positiv wird emotionale Gesundheit beschrieben. Es bedeutet, im vollen Besitz seiner Fähigkeiten und der weiten Spanne seiner Gefühle zu sein. Natürlicherweise bezieht diese Definition die Sexualität mit ein und die Fähigkeit, sie voll und mit Lust zu erleben. So würden wir sexuelle Gesundheit definieren. Grundsätzlich kann pulsierende Lebendigkeit mit der Fähigkeit, Freude und Vergnügen im Leben zu finden, gleichgesetzt werden.

In einem früheren Kapitel haben wir schon erwähnt, daß Kontrolle und Einschränkung sexueller Gefühle Gründe für einen eingezogenen Bauch sind. Dieses Halten schränkt auch die Atmung ein und verringert das Gefühl für den Kontakt mit dem Boden. Wenn Sie nach lebendiger Gesundheit streben, müssen Sie das Becken für den Fluß sexueller Gefühle öffnen. Um einen Menschen einzuschätzen, ist es daher ebenso wichtig, zu sehen, wie er das Becken hält, wie die Haltung seines Kopfes.

Gesundheit zeigt sich in einem schönen und graziösen Körper, ist pulsierend und lebendig und nicht nur frei von Krankheit.

Pulsierende Lebendigkeit kann mit der Fähigkeit, Freude und Vergnügen im Leben zu finden, gleichgesetzt werden.

## Grundübungen und bioenergetische Positionen

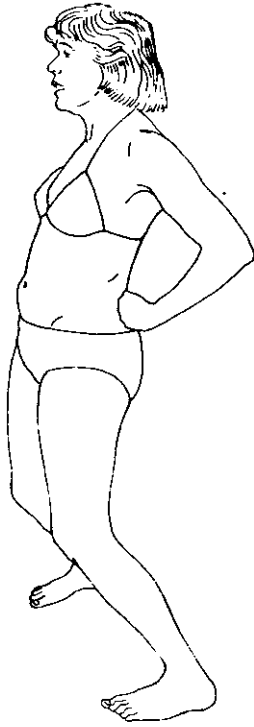
### Grundübung für Vibration und Kontakt mit dem Boden

Stehen Sie mit etwa 30 cm Fußabstand, die Zehen ein wenig nach innen gerichtet; dadurch werden einige Gesäßmuskeln gestreckt. Beugen Sie sich nach vorne und berühren Sie mit den Fingern beider Hände

- Spüren Sie ein Vibrieren in Ihren Beinen? Wenn nicht, versuchen Sie, die Knie langsam ein wenig zu beugen, und dann in die Ausgangsposition zu strecken. Machen Sie das mehrere Male, um die Muskeln ein wenig zu entspannen.

Diese Grundübung kann vor der Tiefenentspannung zur Auflockerung des Körpers eingesetzt werden.

Diese Übung läßt sich dadurch intensivieren, daß beim Vorbeugen Wirbel für Wirbel langsam und bewußt abgerollt wird.



### Der Bogen

Diese Übung ist der vorhergehenden sehr ähnlich. Zusätzlich wird der Körper aber belastet, um ihn für den Atem zu öffnen und mehr Spannung in die Beine zu bringen. Wenn diese Übung richtig gemacht wird, kann sie die Verspannungen lösen, die das Bäuchlein verursachen.

Stehen Sie mit den Füßen unetäher 50 cm auseinander, die Zehen leicht nach innen gedreht.

Dann legen Sie beide Fäuste, die Knöchel nach oben gerichtet, auf Ihre Hüften.

Beugen Sie beide Knie soweit es Ihnen möglich ist, ohne die Fersen vom Boden zu heben. Lehnen Sie sich über Ihre Fäuste nach hinten, und bleiben Sie mit Ihrem Gewicht auf den Fußballen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch.

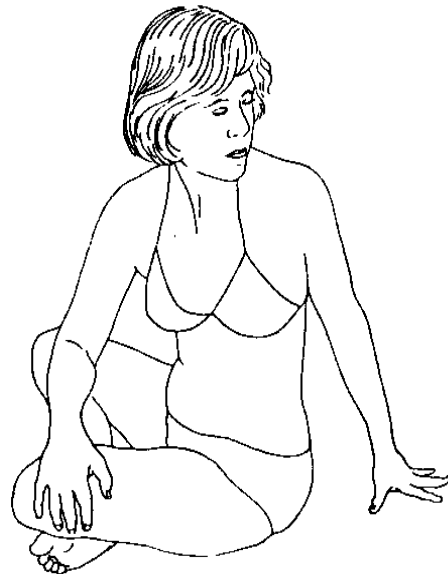
- Fühlen Sie starke Spannungen im unteren Rücken? Wenn ja, ist das ein Zeichen erheblicher Verspannung in dieser Gegend.
- Spüren Sie Schmerzen oder eine Anspannung vorne in Ihren Schenkeln oder oberhalb Ihrer Knie? Wenn Sie entspannt sind, sollten Sie nur in den Knöcheln und Füßen angestrengt sein, da dort das Gewicht Ihres Körpers gehalten wird.
- Fangen Ihre Beine an zu vibrieren?
- Ist es Ihnen möglich, einen perfekten Bogen beizubehalten?
- Ist Ihr Hintern nach vorne oder hinten gestreckt? In beiden Fällen ist der Bogen unterbrochen und damit der Energiefluß in die Füße.

### Entspannung der Taillemuskulatur

Die Taille verbindet, wie der Nacken, zwei Teile des Körpers so miteinander, daß sie sich unabhängig voneinander bewegen können. So kann der Kopf sich durch die Flexibilität des Nackens nach rechts und links frei bewegen. Wenn der Nacken steif wird, ist diese Bewegung eingeschränkt. Ebenso kann der Oberkörper sich in alle Richtungen bewegen, da wir in der Taille beweglich sind. Steifheit behindert nicht nur unsere Beweglichkeit, sondern auch den verbindenden Fluß zwischen den einzelnen Teilen. Das erschwert es uns, uns als Einheit oder integriert zu fühlen.

Aus dem Schneidersitz legen Sie die rechte Hand auf das linke Knie. Drehen Sie sich nach links, so daß Sie über Ihre linke Schulter schauen können. Halten Sie diese Stellung für einige Atemzüge und drehen Sie sich wieder nach vorn.

Legen Sie die linke Hand auf das rechte Knie, und drehen sich nach



### Hüftdrehung

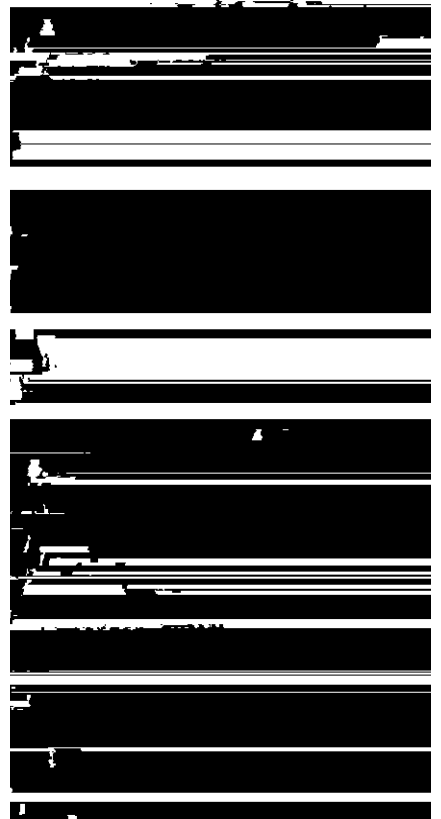
rechts, um über die rechte Schulter zu schauen. Bleiben Sie so wieder einige Momente, und kehren Sie in die Ausgangshaltung zurück.

• Konnten Sie Verspannungen in Schultern, Taille, Rücken oder Hüften fühlen?

• War es schwierig, in den Bauch hinein zu atmen?

### Handdehnung

Diese Übung ist eine der dramatischsten im bioenergetischen Repertoire, da sie gewöhnlich ziemlich außerordentliche und lebhaft empfindungen in den Händen auslöst.



### Handdehnung (durch Belastung)

- Fühlte es sich an, als hätten Sie etwas zwischen den Händen, als Sie sie einander näherten?
- Spürten Sie ein Kribbeln in den Fingern, als Sie die Hände entspannt vor sich hatten?
- Spürten Sie Verspannungen in Brustmuskeln, während Sie die Übung machten?

# Die Arbeit mit Armen und Schultern



## Armschwingen

Beginnen Sie die Übung aus der Orientierungs-Haltung, Übung 13, Seite 62. Das Körpergewicht ist vorn, die Knie leicht gebeugt und der Bauch locker. Strecken Sie den linken Arm ganz nach hinten und oben: während der linke Arm nach hinten geht, wird der rechte nach unten und ein wenig nach vorn gestreckt.

Beschreiben Sie langsam einen Kreis mit dem linken Arm. Behalten Sie den Arm möglichst gestreckt und führen Sie ihn nach oben, vorn und unten. Die Schulter sollte in die Bewegung voll mit einbezogen sein. Machen Sie dasselbe mit dem rechten Arm: strecken Sie ihn nach hinten, während der linke an der Seite nach unten ausgestreckt bleibt. Wiederholen Sie das rechts und links mehrere Male.

Sie können die Übung auch beginnen, indem Sie den Arm nach vorn strecken und nach hinten kreisen.

- Konnten Sie spüren, wie sich die ganze Schulter während dieser Übung bewegte?
- Fühlten Sie Verspannungen um die Schultergelenke? An Ihren Seiten? Gelang es Ihnen, während der Bewegung zu atmen?

## Schwingen beider Arme

Strecken Sie aus der gleichen Haltung heraus wie in der vorigen Übung beide Arme zur Seite. Schwingen Sie beide Arme nach vorn, nach unten und zu den Seiten. Atmen Sie während des nach vorn und nach unten Schwingens hörbar aus. Atmen Sie während des seitlichen Aufwärtsschwingens wieder ein. Wiederholen Sie dies öfter und werden Sie mit jedem Schwung schneller.

## Fliegen wie ein Vogel

Diese Übung ist der vorigen sehr ähnlich, nur daß sie auf Körperebene bleibt.

Strecken Sie die Arme zur Seite und schlagen Sie wie mit Flügeln auf und ab. Lehnen Sie sich nach vorn und

bewegen Sie die Arme schneller und **Nach vorn boxen**  
~~schneller. Sie können jeden Moment abheben,~~ ~~Sie könnten jeden Moment abheben,~~ ~~Sie könnten jeden Moment abheben,~~  
~~oder sehr langsam.~~ ~~Lassen Sie die Arme zur Seite fallen und ruhen Sie sich aus.~~ ~~lich. Winkeln Sie die~~  
 Ellbogen ab ~~und heben Sie sie bis~~  
 auf Schulter- ~~höhe.~~

**Machen Sie Fäuste, die**  
~~Daumen aus-~~ ~~Schulterrollen~~ ~~ßen. Boxen Sie mit~~  
~~len Fäusten~~ ~~Wieder die gleiche Haltung. Lassen~~ ~~kräftig nach vorn und~~  
~~! sagen Sie:~~ ~~Sie die Arme locker an den Seiten~~ ~~»Hau ab!«~~  
~~hängen und ziehen Sie die Schultern~~ ~~Wiederholen Sie dies~~

**Nach unten boxen**  
~~hoch. Dann bringen Sie die Schul-~~ ~~Bringen Sie beide Fäuste~~  
~~tern nach vorn, unten und hinten~~ ~~möglich an Ihre Arme~~  
~~und kreisen mehrmals damit.~~ ~~Boxen Sie mit einer~~  
~~Wiederholen Sie das in der anderen~~ ~~kräftigen~~  
~~Richtung. Schulterübungen können~~ ~~Gründen den Körper entlang nach~~  
~~h im Sitzen ausgeführt~~ ~~unten. Wiederholen Sie die Übung~~  
~~mehrere Male.~~ ~~übrigens a~~  
~~werden.~~

**Bleib mir**  
~~ie Übung, die routine-~~ ~~Dies ist e~~  
~~er Gruppenarbeit ange-~~ ~~mäßig in~~  
~~l. Für die meisten Men-~~ ~~wendet wi~~  
~~eine besonders befriedi-~~ ~~schen ist si~~  
~~g. Beginnen Sie in der~~ ~~gende Üb~~  
~~tung der vorigen~~ ~~Ausgangsh~~  
~~winkeln Sie die Ellbogen~~ ~~Übung. W~~  
~~en Sie sie auf Schulter-~~ ~~ab und he~~  
~~streckt die Oberarme.~~ ~~höhe: das~~  
~~die beiden Ellbogen~~ ~~Werfen S~~  
~~nach hinten und sagen Sie~~ ~~kraftvoll n~~  
~~»Mir vom Hals!«~~ ~~dabei: »Bl~~  
~~Wiederholen Sie die Übung mehrere~~ ~~Wiederhol~~  
~~Male und werden Sie mit jedem Schwung~~ ~~Male und~~  
~~immer schneller.~~ ~~laut und d~~  
~~• Spürten~~  
~~im Rücken~~

**• Fühlten Sie, wie eine Welle durch**  
 Ihren Körper ging, als die Fäuste nach unten schlugen?

**• Konnten Sie die Knie gebeugt**  
 halten? Hatten Sie das Gefühl, als ob die Bewegung Sie in den Boden treiben würde?

**• Fühlten Sie irgendwelche Vibra-**  
 tionen im Kopf?

## Faustschütteln

Nehmen Sie wieder die gleiche Grundhaltung ein. Heben Sie beide Fäuste vor das Gesicht, schütteln Sie sie mit Kraft und sagen Sie: »Nein«. Sagen Sie es mehrere Male laut und klar.

**• Konnten Sie spüren, ob Sie einen**  
 druck im Gesicht hatten?

**• War Ihre Stimme satrk und si-**  
 cher?

**• War es Ihnen möglich, nach vorn**  
 geneigt zu stehen oder bemerkten Sie in sich eine Tendenz, sich zurückzulehnen?

**• War es Ihnen bewußt, da**  
 etwas gebückt waren, als trüg tatsächlich jemanden auf dem Rücken? Die meisten Menschen m diese Übung, bei der sie tu trügen sie jemanden mit sich um, sehr gern.