

Körperübung

Die Echse



Fotos: © Christian von den Driesch

Die Körperübung „Die Echse“ aus dem Bewegungstraining „Bodybliss“ von Divo Müller wirkt stark auf das parasympathische Nervensystem und auf den „sozialen Vagus“, der von Stephen Porges erforscht wurde. Die Langsamkeit der Echsenbewegungen bringt uns aus unserem oftmals stressigen und hektischen Alltag heraus und aktiviert Erinnerungen aus einem alten Teil des Gehirns, dem Reptiliengehirn. Schlange und Echse sind in östlicher Energielehre die Krafttiere des ersten Chakras, dem Wurzelchakra, welches mit dieser Übung gestärkt wird.

Hilfsmittel Sie brauchen eine Matte der Länge nach unter Ihrem Körper und eine weitere Matte oder eine Decke quer unter die Knie. Die Knie müssen weich gepolstert sein, da diese Übung die Knie beansprucht.

Ausgangsposition ist auf dem Bauch liegend. Als Bild stellen wir uns vor, dass wir zur Galapagos Echse werden, die auf einem warmen Felsen liegt, sich an den Felsen schmiegt. Wir verbinden uns mit der Erde und die Wärme des Felsens durchströmt unseren gesamten Rumpf. Arme und Beine werden zu Echsenpfoten, aus unseren Fingern (Hände tendenziell nach Innen gedreht) wachsen Echsenkrallen.

Wir lassen in uns die uralte Kraft und die alte Echsenweisheit aufsteigen. Aus unserem Steißbein heraus wächst ein langer, kräftiger Echsen Schwanz. Die Bewegungen dieses imaginären Echsen Schwanzes sind bis in den unteren Rücken spürbar. Wir nehmen auf unserem Rücken den Echsenkamm wahr und beginnen die Hinterpfoten spiralig zu bewegen.



Wir bemerken bei dieser Bewegung, dass die Beinmuskulatur tief in unserem Rücken, etwa unterhalb der ersten Rippe ansetzt. Überlassen Sie sich intuitiv den Bewegungen der Echse. Die Bewegungen sind langsam! Bewegungen wie in Zeitlupe. In dieser Übung können wir starke, kräftige Muskelkraft entwickeln.

Nun stützt sich die Echse auf Ihre kräftigen Vorderpfoten und richtet sich auf, um ihr Revier

zu erkunden. Unser Kopf wird zum Echsenkopf, unser Hals zum langen, langen Leguanhals, die Nase wittert die Gerüche in der Luft und aus unserer Kehle und unserem Mund entsteht ein Echsenatem, so wie wenn Wind in eine Höhle bläst und jeden Winkel erkundet. Nach dieser ersten Sequenz geht die Echse wieder in einen guten Bodenkontakt, spürt die Erde und ruht sich aus.

Dann holen wir die gesamte Kraft der Erde in unsere Pfoten, und legen unsere Fußsohlen aneinander, die Unterschenkel sind in der Luft und drücken uns nochmals hoch.



Wir stellen uns vor, dass unsere Brustwirbelsäule ein Echsen- bzw. Drachenkamm ist (die einzelnen Dornfortsätze der Wirbel sind wie die Zacken des Echsenkammes), machen den Rücken rund.



Wir drücken uns mit der Echsenkraft nach Hinten auf die Hinterpfoten, in den Vierfüßlerstand und vollziehen, indem wir mit Brustbein, Schambein und Bauch ganz nah über den Boden gleiten einen Kreis in der Bewegung.

Achten Sie darauf, dass Ihr Unterbauch leicht zur Wirbelsäule gezogen bleibt.



Diesen Bewegungsablauf wiederholen wir 3 x. Mit der Kraft der Erde drücken wir uns wieder hoch, unser Rücken bildet einen Echsenkamm, wir gleiten auf die Hinterpfoten und schieben uns nah über die Erde nach vorne.

Anschließend lösen wir die aneinander gelegten Fußsohlen und lassen uns gemächlich auf die Erde sinken, lassen die Beine zu „Froschbeinen“ werden und sammeln die Echos der Bewegung ein.

Wichtig ist, dass Sie immer mit der langsamen, kräftigen Energie der Echse verbunden bleiben, um diese anspruchsvolle Übung durchführen zu können.

Trainingseffekt ist, eine Kräftigung der Brustwirbelsäule, der Schulter- und Armmuskulatur, der Innenseite der Oberschenkel, der Innenseite der Kniemuskulatur, eine starke stressabbauende Wirkung durch die langsamen und kräftigen Bewegungsabläufe der Echse und die Reptilieneigenschaft als Kaltblüter, deren evolutionäre Echos noch in unseren Zellen und in unserem Nervensystem gespeichert sind. Die Muskulatur der Hüftgelenke werden gedehnt, Bein- und Pomuskulatur gestärkt, die Bauchorgane können durch den sättigenden Kontakt mit der Erde auftanken.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de