

## Arme und Beine kreisen – mal im Xi Gong, mal im Feldenkrais

### Zeitdauer:

- 5 - 10 Minuten

### Rahmenbedingungen:

- Alleine im Zimmer oder im Freien.
- Stehend, sitzend oder liegend durchführbar

### Für wen geeignet:

Für Menschen,

- die sich selbst und ihren Körper besser spüren möchten..
- die achtsamer mit sich und ihrem Körper umgehen wollen.
- die es bevorzugen sich durch Bewegung zu entspannen.
- die eine Aktivierung des Kreislaufs wünschen.

### Ursprung:

- interessanterweise habe ich diese Übung zum einen stehend ausgeführt unter der Einordnung zu „Xi Gong“ kennengelernt und einmal liegend unter der Einordnung „Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung“, wobei nur die letztgenannte Version die weiter unten im Ablauf beschriebenen Wahrnehmungselemente enthielt.

### Nutzen:

- Zur Ruhe kommen
- Erkennen und Lösen von Verspannungen
- Aktivierung des Kreislaufs

### Ablauf:

Den folgenden Ablauf können Sie stehend, liegend oder sitzend durchführen, so wie es Ihnen gerade am liebsten ist. Sie können Ihre Augen dabei schließen oder offen halten, so wie sie mögen.

1. Strecken Sie Ihren rechten Arm aus und kreisen Sie im Handgelenk - ca. 6 – 10 mal erst in die eine Richtung, dann in die andere.

2. Kreisen Sie nun den gesamten Arm ca. 6 – 10 mal zuerst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wie fühlt sich nun der rechte Arm und die rechte Hand im Vergleich zum/zur linken an? Wärmer, länger, größer ....? Vielleicht verspüren Sie auch keinen Unterschied – auch das ist in Ordnung.
4. Wiederholen Sie nun die Schritte 1 bis 2 mit dem linken Handgelenk und dem linken Arm.
5. Wie fühlen sich nun beide Arme/Handgelenke im Vergleich an? Wenn Sie mögen können Sie den linken oder rechten Arm/Handgelenk noch zusätzlich bewegen bis sich beide Seiten für Sie ausgewogen anfühlen.
6. Wiederholen Sie nun die Schritte 1-5 mit den Fußgelenken und Beinen.