

Beckenschaukel

- Und hier die Beschreibung der Beckenschaukel. Es ist eine einfache Übung in der Tradition von Wilhelm Reich, die den Atem vertieft, die festgehaltene Körperenergie freisetzt und dich mit frischer heilender Lebensenergie füllt. Die Beckenschaukel führt dich auch mehr ins Selbst, wo du deine Gefühle und Gedanken hast, sie aber nicht bist.
- Bei der Beckenschaukel bewegst du dein Becken so, daß du im Einatem ins Hohlkreuz gehst und im Ausatem das Becken weich nach oben gegen die Zimmerdecke stößt. Es ist wie eine Kopulationsbewegung. Du atmest dabei die ganze Zeit durch den offenen Mund. Mach das dreimal: im Ein Becken nach hinten – im Aus Becken weich nach vorn stoßen.....
- Jetzt nehmen wir den Kopf dazu. Im Einatem geht das Becken nach hinten ins Hohlkreuz und das Kinn geht in Richtung Brust, ohne daß der Kopf sich von der Unterlage abhebt. Im Ausatem, wenn das Becken nach vorn stößt, geht der Kopf nach hinten – als ob er nach hinten fällt. Mach das jetzt 5 mal. Im Ein Becken nach hinten und Kopf zur Brust – Im Ausatem Becken nach vorn und den Kopf nach hinten fallen lassen.....



Ein



Aus

Alltägliches Üben

Einfach 5 x die Beckenschaukel machen und dann nachfühlen, wie es sich dann im Körper anfühlt und was für Gedanken und Gefühle dabei kommen. Und dann wieder 5 Beckenschaukeln und wieder nachfühlen. So lange, wie man Lust hat. Und dann evtl. tappen.