

A blue line drawing of a branch with several leaves, extending from the left side of the cover towards the bottom right. The drawing is simple and sketchy, with the leaves having a slightly wavy, organic shape.

DIE LEICHTIGKEIT DER KRAFT

Alltagsübungen für ein
leichtes, freies Leben
in herausfordernden Zeiten

Danièle Wenger Text
mit Sophie Thomas Lyrik
Nico Gurtner Illustrationen

VORWORT

Schon seit längerer Zeit hatte ich den Gedanken ein Buch zu schreiben. Ein Buch, in dem ich Übungen und Methoden, die ich mit meinen Klient*innen in meiner Praxis durchführe, vereine, leicht verständlich und zugänglich bündle. Doch der Alltag in meiner Shiatsu Praxis, der Haushalt und die Familie haben mir wenig Zeit und Raum gelassen, die es zum Schreiben braucht. Zusätzlich hat ein Teil von mir an diesem Vorhaben gezweifelt - warum sollte ausgerechnet ich ein Buch schreiben? Gibt es nicht schon genug und auch befähigtere Menschen als mich, die Bücher schreiben und geschrieben haben? Von diesen Äusserlichkeiten beeinflusst, tanzte ich lange um diese Idee herum, ohne wirklich voran zu kommen, einen Stift in die Hand zu nehmen und anzufangen.

Doch mit dem Lockdown im Frühling 2020 wurde dieses Vorhaben wieder konkreter. Der Wunsch, ein Buch zu haben, mit dem eigenständig gearbeitet werden kann, wurde mir in der Praxis immer häufiger geäußert. Durch die vielen Anforderungen startete ich einen neuen Anlauf und durch die gegebene, äussere Entschleunigung hatte ich auf einmal den Raum, mich der Idee zu widmen und Übungen und Gedanken aufzuschreiben. In dieser Zeit wendete ich mich an Sophie. Sie studierte damals literarisches Schreiben und Lektorieren in Hildesheim und ist mir seit langer Zeit im Herz verbunden. Sie hat sofort ja gesagt, als ich sie gefragt habe, ob sie mit mir zusammen an diesem Buch arbeiten würde. Durch diese Zusammenarbeit wird dieses Buch zu einem generationsübergreifenden Werk, mit unterschiedlichen Blickwinkeln und Erfahrungen. Das ist ein Punkt, der mir für den Inhalt dieses Buches auch wichtig ist - Menschen jeglichen Alters sollen sich angesprochen fühlen. So sassen wir im Juni 2020 in Hildesheim zusammen und besprachen unter Platanen bei Kaffee und Kuchen, von der Sonne beschienen, die ersten Ideen und Entwürfe. Danke Sophie. Dank dem Zusammentreffen schöner Umstände fanden wir mit Nico Gurtner noch den perfekten Illustrator. Seine schlichten, klaren Darstellungen sprechen für sich und ergänzen den Text optimal. Danke Nico.

Viele Gedanken, Notizen und Gespräche später ist aus diesen vielen losen Skizzen und fragmentarischen Sätzen ein zusammenhängendes Buch entstanden. Die lyrischen Texte und Illustrationen sollen euch helfen, die manchmal schwierigen Ritualbeschreibungen leichter zu verstehen. Geht mit dem, was Ihr selber fühlt. Denke und spüre dein Eigenes.

Ich hoffe, die hier publizierten Rituale und Übungen unterstützen Euch dabei, euren eigenen Raum zu (be)wahren, eure körperlichen Signale besser wahrzunehmen, bei euch selbst zu bleiben und Gelassenheit im Alltag zu verspüren, was auch immer im Aussen stattfindet - besonders in den jetzigen wirren und turbulenten Zeit.

Dazu ein Zitat Carole Güggi (Bern):

*„Die wunderbare Zumutung
selber Denken dürfen zu müssen.“*

Danke Carole für den wunderbaren Satz, der durch sich selbst bereits zum Denken anregt. Ich möchte ihn noch ergänzen mit:

*Die wunderbare Zumutung
selber Denken und Handeln
dürfen zu müssen.*

Und vor allem - viel Freude beim Lesen, dem Erkennen der Leichtigkeit im Alltäglichen und dem Handeln in einem friedlichen, liebevollen Miteinander.

INHALT

ERSTER TEIL

Warum dieses Buch?	13
---------------------------------	----

ZWEITER TEIL

Grundlagen / Werkzeuge	19
-------------------------------------	----

DRITTER TEIL

Übungen	23
----------------------	----

KÖRPERACHTSAMKEIT	26
--------------------------------	----

Kurze Morgenrituale	27
---------------------------	----

Längere Morgenrituale	31
-----------------------------	----

Meditation	36
------------------	----

ÜBUNGEN ZUR RÜCKVERBINDUNG MIT SICH SELBST	44
---	----

Rituale / Boxenstopps	45
-----------------------------	----

Baumübung (falls du etwas mehr Zeit hast)	57
---	----

Körperbewegen	59
---------------------	----

INNENSCHAU	62
-------------------------	----

Basics	62
--------------	----

Körpersymptome klären	62
-----------------------------	----

Tiefer Körperschmerz	63
----------------------------	----

Zurückgeben von ungunen Gefühlen	66
--	----

Ebene Wechseln	79
----------------------	----

Neuer Blickwinkel	82
-------------------------	----

Weg umkehren	85
--------------------	----

Stuhlübung	87
------------------	----

Wertschätzung dem eigenen Selbst gegenüber	89
--	----

Sich Zeit für sich selber nehmen	91
--	----

Kleine Wertschätzungen	93
------------------------------	----

SCHUTZÜBUNGEN / ABGRENZUNG	96
---	----

Pyramidenübung	97
----------------------	----

Mother Earth, Father Sky	100
--------------------------------	-----

Schottendicht	101
---------------------	-----

Augen-Aura-Übung	102
------------------------	-----

Schutzsymbole	104
---------------------	-----

Spiegelmethode / Lichtwand	106
----------------------------------	-----

Marmeladenglas - Methode	107
--------------------------------	-----

Unsichtbarer Schutzmantel / Lichthülle	109
--	-----

Boxenstopp	110
------------------	-----

Lösungsritual (abgeändert nach Phyllis Kristall)	110
--	-----

AURA REINIGEN	116
----------------------------	-----

Körperfeld	116
------------------	-----

Gedankenhygiene	118
-----------------------	-----

Räume reinigen	119
----------------------	-----

Geistiges Reinigen	122
--------------------------	-----

VIERTER TEIL

Schlussgedanken und Dank	125
---------------------------------------	-----

Nun beginnt der praktische Teil und du kannst mit den Übungen starten. Es bietet sich an, vor jeder Übung die ganze Anleitung durchzulesen und falls eine Illustration vorhanden ist, dir diese anzuschauen.

*fahre über meine fingerkuppen
weiter den arm entlang, zum schlüsselbein hoch.
frage die schulter, ob sie noch schläft,
dazwischen atme ich meine lungenflügel wacher,
spüre die zunge zwischen meinen zähnen und
höre meinen füßen zu.
ich wecke den kleinen zeh aus dem traum und
führe den kopf durch den morgen,
breche langsam den schlaf auf.
lasse das wachsein durch meine poren ziehen,
blinzele mir die augen klarer
und strecke die nacht aus den knochen.*

KÖRPERACHTSAMKEIT

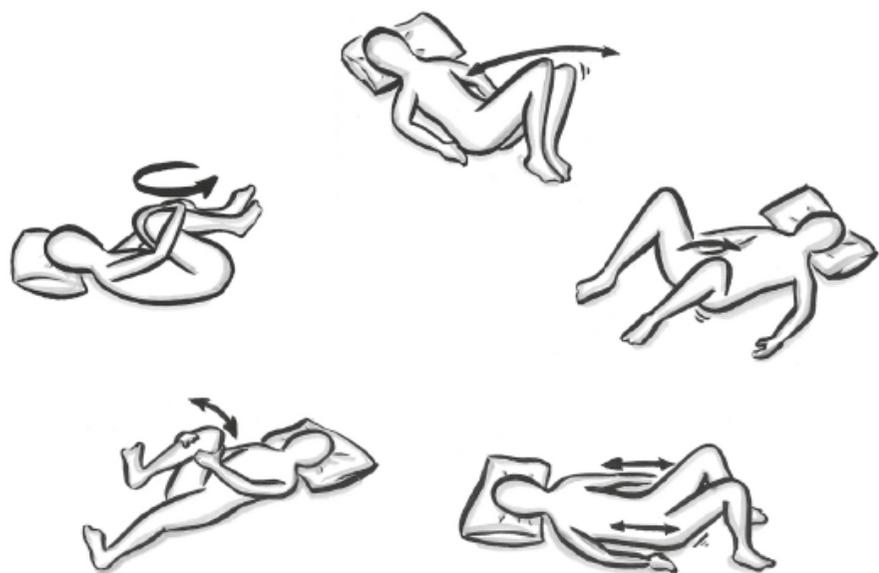
Am besten starten wir in unseren Alltag, indem wir unseren Körper mitnehmen. Oftmals stehen wir kurz vor knapp auf, folgen dem gewohnten Ablauf und merken gar nicht erst, dass ein Teil von uns noch im Bett liegt. Die nun kommenden Übungen kannst du sowohl tagsüber als auch abends ausführen. Der Morgen eignet sich, um gut bei sich in den Alltag zu starten. Der Abend bewährt sich, um sich vom Alltag zu lösen und in leichten Schlaf zu fallen.

Kurze Morgenrituale

Ein ganz allgemeiner, wichtiger, und dennoch oft nicht praktizierter Punkt: Nimm dir nach dem Aufstehen genügend Zeit. Geh in dich, spüre dich, schaue, wie es dir geht und komme bei dir an. Wähle aus, was für dich stimmt und reicht.

Einige Beispiele für kurze morgendliche Rituale:

- Dusche bewusst, um im heutigen Tag bei dir anzukommen.
- Trinke deinen Kaffee, deinen Tee etc. bedacht und mache nicht gleichzeitig mehrere Dinge. Scroll nicht über dein Handy, denke nicht an den Haushalt, oder an kommenden Aufgaben. Bleibe fokussiert bei einer Sache.
- Inneres Lächeln: Schenke dir zum Start in den Tag ein Lächeln in deine Herzmitte hinein. Wiederhole dieses Lächeln tagsüber, wenn dir alles zu viel wird, du deine Mitte verlierst, du dich ärgerst. Bleibe solange im Lächeln und Atmen, bis du wieder ruhig wirst.
- Hatha Yoga Morgenübungen, am besten gerade noch im Bett.
- Atemübungen aus dem Yogakreis, zum Beispiel Schädelleuchten.
- Einatmen - Ausatmen.



Hatha Yoga Morgenübung



Atemübung Schädelleuchten