

## Mehr Do-In

von  
Anna Christa Endrich

**Wir freuen uns auf noch mehr von Euch: Eure Anregungen, Vorschläge aus der Praxis, Eure guten Kursübungen! Meine nächster DO-IN-Tag steht vor der Tür. Und ich habe mir vom Atlantikstrand eine Abfolge von Gehübungen mitgebracht, die meine Beine schön ins Kribbeln und in eine guten Kontakt zum ganzen Körper gebracht haben und außerdem machen sie noch gute Laune! Beim letzten Italienkurs Mitte Oktober war es sogar noch möglich, sie mit nackten Füßen im morgendlichen Tau zu machen und selbst die etwas verfrorenen italienischen Shiatsu-SchülerInnen haben sich nach und nach ihrer Schuhe und Socken entledigt...**

Anfangen im natürlichen Stehen, aufwachen für das eigene Sein, Dasein im Körper, Befindlichkeit erfahren: wo spüre ich mich heute zuerst, was ist präsent, deutlich. Als Ausrufezeichen, Hinweis, laut, will gespürt, gesehen werden, Zuwendung, Versorgung oder einfach Platz greifend, Aufmerksamkeit, Erforschung - während den Übungen Beachtung oder auch weiter in den Tag hinein ein bißchen extra Raum... was ist vielleicht auch affällig, weil es besonders leise, versunken, schläfrig, wegetaucht ist? Wo zeigt sich vielleicht ein Fragezeichen, Irritierendes vielleicht, Ungewohntes, Neues? Gibt es da etwas zu entdecken, einen Bereich von mir, den ich vergessen habe, der sich verändert hat oder einfach heute mehr im Vordergrund ist, das erste Mal so deutlich? Wo ist vielleicht etwas, das sich besonders wohlig anfühlt heute, das mich angenehm wärmt, sich in mir als gutes Körpergefühl, Räkeln, Freude, Lächeln, Seufzen, Raum ausbreiten mag...

Wie spür ich mich insgesamt als Ganzes: ausgedehnt oder eher zusammengefaßt, mehr innen oder eher in der Peripherie, mehr nach oben tendierend oder mehr wach zu den Beinen und Füßen hin, oder deutlicher in meiner Mitte? Gibt es eher eine Bewegung nach vorne als wollte ich gleich losgehen oder auf die Zehenspitzen oder bin ich mehr in meinem Hinten verankert wie noch im Sessel zurückgelehnt... spür ich eine Körperseite stärker, vielleicht ausgedehnter oder deutlicher Richtung Boden oder mehr in der Luft als die andere...

Und wie nehme ich mich als Ganzes und meine Besonderheit(en) wahr, wenn ich mich jetzt allmählich räkle, bewege, gehe... Wie geht ES überhaupt das Gehen, losgehen oder lieber erst mal rückwärts, oder doch nochmals stehen bleiben und erst mal deutlicher die Füße am Boden, im Sand, im Gras, auf dem Waldweg, auf der Matte spüren: wie groß, wie hoch, wie breit, wie knochig, wie voluminös nehm ich sie wahr, wie dicht ist der Fußraum und dann der Gelenksbereich, die Zwischenräume zwischen diesen vielen einzelnen Knöchelchen... Zwischenräume, Verbindungsräume, Fußatmungsräume sogar... und wieder der ganze Fuß, beide Füße, Unterschiede? Die zwei Seiten vom Fuß bis zum Kopf, und von unten, von dieser Basis her nochmals kurz hinten und vorne mich spüren, wie mit einem schnellen inneren Blick. Und jetzt dem Bewegungsbedürfnis doch nachgeben, losgehen so wie immer, schneller oder bedächtiger, wie es gerade der Stimmung entspricht, kreuz und quer, gerade soviel an Ausenwachheit, daß ich nirgends anstoße.

Und was kriege ich jetzt mit unter meinen Füßen, mit meinen Füßen, ich als Füßler“, „Fußspüre“, was ist mein Eindruck von der Beschaffenheit des Untergrunds, der Struktur, der Wärme, den Unterschieden: Weiches oder Festes, Seichtes oder Strammes, Nachgiebiges oder Widerständig... was sind die Impulse, die von dort in meinen Körper kommen, als Nachhall oder auch als Unterschiede im Rhythmus, in der Bewegung, die sich aus uns beiden aus unserer Begegnung ergibt: was für eine Resonanz entsteht da in mir und macht etwas mit meiner Bewegung, was passt, was fühlt sich stimmig an, verbunden...

Und dann experimentieren wir: eine Weile auf dem ganzen Fuß, dann auf den Fersen, auf der Außenkante, auf der Innenkante, auf den Zehenspitzen gehen...auch rückwärts. Was geschieht im Körper, was in unserer Stimmung? Jetzt auf dem ganzen Fuß überkreuz zur Seite, zur anderen, wieder vorwärts...

Wir heben die Arme über den Kopf, zur Seite, wir strecken sie ganz nach unten im Weitergehen, im Rückwärtsgehen, auch noch spezifischer in der Öffnung für den Herzmeridian, den Dünndarmmeridian, auch Herzkreislauf im Arm geöffnet und wieder zurückgerundet uns umfassend für den dreifachen Erwärmer. Es geht auch mit Lunge und sogar verbunden hinter dem Po nach unten für Dickdarm (siehe Feld-Wald-Wiesen-Übungen). Was macht das jeweils mit mir, für meine Gehbewegung, meine Befindlichkeit, Stimmung?

Wenn wir in einem Kreis sind miteinander kann das seitliche Gehen zu einem Syrtaki werden, mit einer großen Bewegung zur Mitte des Kreises. Ja natürlich, da gibt es Rhythmus, er entsteht naturwüchsig, mit ihm können wir uns mit den anderen verbinden: Töne, Geräusche, Klatschen...

Und wieder zur Ruhe kommen, innehalten, nachspüren im Stehen, nochmals räkeln: wie geht es mir jetzt mit mir?

Eine Möglichkeit zu weiteren Wahrnehmen wäre jetzt eine Fußbehandlung: ich entdecke meine Füße noch einmal mehr durch die Berührung. Was wollen sie, erzählen sie meinen Händen...

Das Alles unter dem Thema Erdung, Verwurzelung, Standhaben, Getragensein von unten her.

Oder die Meridiane an den Füßen erkunden, die einzelnen allgemeinen und persönlichen Punkte, Tsubos und ihr jeweiliges Bedürfnis an Tiefe und Halt.

Und das wäre ja auch ein schön im Kreis, aneinander praktizieren einen nachbarschaftlichen Fuß, dann den anderen...und das ist schon wieder eine andere Übung.

In einem Shiatsukurs kann das ein wohlthuender start sein, um das Lehnen im Stehen und Gehen zu erkunden, wir lehnen uns an den Boden an, er gibt uns den Impuls bei jedem Schritt für unsere Ausrichtung...

