



## **Liane Schoefer-Happ: Buchenrieder Dehnungsübung**

|   |   |
|---|---|
| Bequemer Stand.....                               | 1 |
| Hände über den Kopf führen.....                   | 1 |
| Die Hände stützen den Himmel.....                 | 1 |
| Schultern um die Mittelachse drehen.....          | 1 |
| Strecken nach rechts und links.....               | 2 |
| Nach unten beugen.....                            | 2 |
| Die Fesseln umfassen.....                         | 2 |
| Die Fersen in den Boden drücken.....              | 2 |
| Aufrichten mit elastischem Schwung.....           | 2 |
| Zum Abschluss Hände senken und innen wachsen..... | 2 |

### **Bequemer Stand**

In der Ausgangshaltung stehen die Füße parallel mit mindestens faustweitem Abstand. Die Zehenspitzen weisen ganz leicht nach außen. Die angedeutete V-Form der Füße öffnet ganz sanft die Hüftgelenke.

### **Hände über den Kopf führen**

Die Hände falten und die gestreckten Arme in einem Bogen nach vorn und oben über den Kopf führen, bis die Arme neben den Ohren stehen. Die gefalteten Hände wenden, sodass die Handflächen nun nach oben weisen. Schultern dabei entspannt unten lassen und sie weit und breit denken.

### **Die Hände stützen den Himmel**

Mit den Handflächen die Arme nach oben dehnen, als ob man den Himmel stützen wolle. Diese Dehnung sollte als Spannung bis in den Unterbauch zu spüren sein. Die Schultern bleiben dabei weit.

### **Schultern um die Mittelachse drehen**

Mit weit gedachten Schultern werden die Arme nun um die Körperachse nach links und rechts gedreht. Nur der Brustkorb und der Schultergürtel drehen sich. Der Kopf bleibt nach vorne ausgerichtet und die Hüften bleiben ebenfalls ruhig.

Wirkung: Der Schultergürtel gleitet bei dieser Drehbewegung sanft über den Brustkorb. Die Schulterblätter können nach unten sinkend gedacht werden. Die Brustwirbelsäule wird durch diese leichte Rotation mobilisiert, sie wird lang und gedehnt.

## **Strecken nach rechts und links**

Die Arme werden – bei weiterhin weit gedachten Schultern – abwechselnd nach rechts oben und nach links oben gedehnt. Beim Strecken der Flanken darauf achten, dass beide Körperseiten gleichzeitig gedehnt werden und keine Seite dabei einknickt. Zurück zur Mitte kommen. Rücken und Rumpf sind gerade aufgerichtet.

## **Nach unten beugen**

Aus der Hüfte werden die Arme nach vorne über den Horizont nach unten geführt. Wichtig: In der Leiste mit geradem (!) Rücken abknicken und den Rumpf beugen. Die Arme bleiben dabei gestreckt neben den Ohren, die Hände sind weiterhin gefaltet und nach außen gewendet. Die Hände sinken bis zu den Füßen.

## **Die Fesseln umfassen**

Die Hände lösen sich und umfassen die Beine rechts und links über dem Fußgelenk. Die Haut an den Fesseln rhythmisch hochziehen, etwa 20 Mal. Die Haut kann sich um gefühlte ein bis zwei Zentimeter über den Muskeln und Sehnen verschieben, die Faszien werden dabei gelockert. Wieder loslassen.

## **Die Fersen in den Boden drücken**

Die Fingerspitzen wandern wie kleine Raupen über die Fußrücken und über den Boden so weit nach vorne, wie dies angenehm ist. Im Vierfüßlerstand werden die Fersen abwechselnd in den Boden gedrückt, etwa 20 Mal. Die Beine bleiben dabei sanft gestreckt, jedoch nicht durchgestreckt. Die Spannung und Dehnung auf der Rückseite der Beine wird intensiv zu spüren sein.

## **Aufrichten mit elastischem Schwung**

Die Fingerspitzen wandern zurück bis über die Füße. Die Hände wieder falten und wenden, sodass die Handflächen nach unten zeigen. Die Arme mit den gefalteten Händen neben die Ohren heben und Rücken und Rumpf dabei gerade halten und den Rücken lang denken. Aus dieser aufgespannten Beugehaltung mit einem Schwung über den Horizont hinweg nach oben kommen. Dieses „Hochklappen wie ein Messer“ kann ganz mühelos geschehen, da die Spannung der Faszien dabei genutzt wird.

## **Zum Abschluss Hände senken und innen wachsen**

Die Hände lösen und im Bogen sanft über die Seiten sinken lassen („Himmel und Erde verbinden“), dabei in der Vorstellung über die Mittelachse nach oben wachsen. Einige Atemzüge lang entspannt in den Körper lauschen und den Dehnungen nachspüren. Zum Abschluss aus der Übung treten.



Textquelle:

Kollektive Mitschrift beim MVHS-Kurs  
„Form und Fühlen – Qigong und Taijiquan“  
mit Barbara Schmid-Neuhaus und Liane Schoefer-Happ  
im Frühjahr 2016 in Haus Buchenried in Leoni am Starnberger See.  
<http://ass-institut.de>

Webversion: <http://t-q-f.de/buchenried>