***Handreichung 4 (Vorlesevorbereitung):***

*Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, ein Bewusstsein für Ihre Haltung und die Spannung in Ihrem Körper zu entwickeln.
Legen, setzen oder stellen Sie sich ruhig hin und richten Sie die folgenden Fragen an sich selbst. Nehmen Sie sich Zeit, den Fragen spürend nachzugehen und nehmen Sie jeden Körperzustand und jede Veränderung wohlwollend wahr ohne ihn bzw. sie zu bewerten.*

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung der Hände**Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hände.Wie liegt oder hängt Ihre rechte Hand?  Berührt sie einen anderen Teil des Körpers?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  Wie fühlt sich die Berührung an? Zart oder fest? Locker oder gespannt?Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre **Finger.**Spüren Sie Ihren rechten Daumen? Wie fühlt er sich an? Wie leicht oder schwer ist er? Wie warm oder kalt?Spüren Sie Ihren rechten Zeigefinger? Wie fühlt er sich an? Ist er gestreckt oder gebeugt? Wie leicht oder schwer ist er?  Wie warm oder kalt?Spüren Sie Ihren rechten Mittelfinger? Wie fühlt er sich an? Ist er gestreckt oder gebeugt? Wie leicht oder schwer ist er?  Wie warm oder kalt?Spüren Sie Ihren rechten Ringfinger? Wie fühlt er sich an? Ist er gestreckt oder gebeugt? Wie leicht oder schwer ist er?  Wie warm oder kalt?Spüren Sie Ihren rechten kleinen Finger? Wie fühlt er sich an? Ist er gestreckt oder gebeugt? Wie leicht oder schwer ist er?  Wie warm oder kalt?Spüren Sie nun alle Finger der rechten Hand? Spüren Sie Ihren **Handinnenfläche**? Wie fühlt sie sich an? Wie leicht oder schwer ist sie? Wie warm oder kalt?Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den rechten Handrücken.Spüren Sie Ihren **Handrücken**? Wie fühlt er sich an? Ist er warm oder kalt? |

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung der Arme**Konzentrieren Sie sich auf Ihrem **Unterarm** Wie liegt oder hängt Ihr rechter Unterarm?  Berührt er einen anderen Teil Ihres Körpers?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  Wie fühlt sich die Berührung an? Zart oder fest? Locker oder gespannt?Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren rechten **Ellbogen**. Wie fühlt sich das Ellbogengelenk an? Ist es locker oder gespannt? Fühlt es sich warm oder kalt an? Berührt es einen anderen Teil des Körpers?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen? Konzentrieren Sie sich auf Ihren **Oberarm**. Wie liegt oder hängt Ihr rechter Oberarm?  Berührt er einen anderen Teil Ihres Körpers?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  Wieviel Platz ist zwischen Ihrem Arm und der Brust?Wie warm oder kalt fühlt sich Ihr Oberarm an? Wie fühlt sich Ihr **Schultergelenk** an? Ist es locker oder gespannt? Fühlt es sich warm oder kalt an? Leicht oder schwer? Berührt es eine Fläche (des Stuhls, der Unterlage)?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  |

* Wiederholen Sie nun die Fragen oben für Arm und Hand der linken Seite.

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung der Beine**Konzentrieren Sie sich auf Ihrem **Unterschenkel.** Wie liegt oder steht Ihr rechter Unterschenkel? Wie fühlt sich Ihre Wade an? Berührt sie etwas anderes (die Unterlage, ein Stuhlbein)?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  Wie fühlt sich die Berührung an? Zart oder fest? Locker oder gespannt?Wie fühlt sich Ihr Schienbein an? Ist es warm oder kalt? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr rechtes **Knie**. Wie fühlt sich das Kniegelenk an? Ist es locker oder durchgedrückt? Fühlt es sich warm oder kalt an?In welchem Winkel stehen Ober-und Unterschenkel zueinander?Wie warm ist Ihre Kniekehle?Konzentrieren Sie sich auf Ihren **Oberschenkel**. Ist er locker oder angespannt?Wie warm oder kalt fühlt sich Ihr Oberschenkel an? Wieviel Platz ist zwischen Ihren beiden Oberschenkeln?Wie liegt oder steht Ihr rechter Oberschenkel?  Berührt er etwas anderes? Wie fühlt sich die Berührung an? Warm oder kalt? Zart oder fest?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  |

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung der Füße** Nehmen Sie Ihren rechten **Knöchel** wahr.Wie fühlt sich Ihr Knöcheln an?Ist es locker oder gespannt? Ist er warm oder kalt?Konzentrieren Sie sich nun auf Ihren **Mittelfuß**. Wie fühlt sich der Fuß an? Von unten und oben her?Berühren Teile des Fußes etwas anderes? Wie groß sind die sich berührenden Flächen? Wie fühlt sich die Berührung an? Fest oder zart? Warm oder kalt?Spüren Sie Ihren **Zehen**? Wie fühlt sich jeder einzelne an? Ist er mehr gestreckt oder mehr gebeugt? Wie leicht oder schwer ist er?  Wie warm oder kalt?Stellen Sie sich die **Fußsohle** vor.Wie fühlt sie sich an? Warm oder kalt? Schwer oder leicht? Liegt sie auf oder schwebt sie?Trägt sie den Körper oder wird sie gehalten?Wenn Ihre Fußsohle in die Erde versinken würde, welcher Teil wäre der schwerste?Welcher Teil würde am tiefsten versinken?Spüren Sie Ihre ganze Fußsohle, den Mittelfuß und die Zehen?Wie balanciert Ihre Fußmuskulatur Ihren Körper? |

* Wiederholen Sie nun die Fragen oben für Bein und Fuß der linken Seite.

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung des Unteren Rückens und des Beckens**Wie fühlt sich Ihr **unterer Rücken** an?Wenn Sie ihn umfahren würden, wie groß wäre er?Ist er locker oder gespannt? Fühlt er sich warm oder kalt an? Wie steht er in Verbindung mit dem Becken? Ist die Verbindung fest oder leicht?Ist sie warm oder kalt?Welcher Teil des unteren Rückens berührt etwas anderes (eine Fläche des Stuhls, der Unterlage)?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen? Wie fühlt sich Ihr **Becken** an? Ist es locker oder gespannt? Fühlt es sich warm oder kalt an? Leicht oder schwer?Welcher Teil des Beckens bzw. Gesäßes berührt etwas anderes? Berühren die Sitzhöcker (Sitzknochen) eine Fläche (des Stuhls, der Unterlage)?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen? Wie fühlt sich die Berührung an? Ist sie fest oder zart? Wenn in Ihr Becken eine Schale wäre und eine Kugel darin liegen würde, wo wäre diese Kugel dann? Welches ist der tiefste Punkt Ihres Beckes?  Wie warm oder kalt ist er? Wie locker oder gespannt? |

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung des Bauchs, der Brust und des oberen Rückens** Wie fühlt sich Ihr **Bauch** an?Wenn Sie ihn umfahren würden, wie groß wäre er?Ist er locker oder gespannt? Fühlt er sich warm oder kalt an? Wie steht er in Verbindung mit dem Becken? Ist die Verbindung fest oder leicht?Ist sie warm oder kalt?Wie fühlt sich Ihr **oberer Rücken** an?Wenn Sie ihn umfahren würden, wie groß wäre er?Ist er locker oder gespannt? Fühlt er sich warm oder kalt an? Wie steht er in Verbindung mit den Schultern? Ist die Verbindung fest oder leicht?Ist sie warm oder kalt?Welcher Teil des oberen Rückens berührt etwas anderes? Berühren die Schulterblätter eine Fläche (des Stuhls, der Unterlage)?  Wie groß sind die sich berührenden Flächen?  Wie fühlt sich die Berührung an? Ist sie fest oder zart? Wie fühlt sich Ihre **Brust** an?Ist ihr Brustbein aufgerichtet oder eingeknickt?Sind Sie rund um Ihre Rippen locker oder angespannt? Fühlt sich Ihre Brust warm oder kalt an? Wie steht sie in Verbindung mit den Schultern? Ist die Verbindung fest oder leicht?Ist sie warm oder kalt? |

|  |
| --- |
| **Wahrnehmung des Halses und des Gesichts** Wie fühlt sich Ihr **Hals** an?Sind beide Halsseiten gleich lang oder ist eine kürzer, eine länger?Ist Ihre Halsmuskulatur locker oder gespannt?Ist sie warm oder kalt?Wie fühlt sich Ihr **Nacken** an?Ist er gelöst oder angespannt?Trägt er schwer am Kopf oder hängt der Kopf gefühlt in der Luft?Wie fühlt sich Ihre **Kopfhau**t an?Ist sie warm und kalt? Ist sie angespannt oder enstpannt?Wie fühlt sich Ihre **Stirn** an?Ist die glatt und ist angespannt?Wie fühlen sich Ihre Augenlider an?Sind sie leicht oder sind sie schwer? Sind sie warm oder sind sie kalt?Wie fühlen sich Ihre **Augen** an? Sind sie ruhig und gelöst in ihren Höhlen oder unruhig und angespannt?Wie fühlen sich Ihre Schläfen und **Wangen** an?Sind sie warm oder kalt? Sind sie gelöst und schwer?Wie fühlen sich Ihre **Lippen** an? Sind sie geschlossen oder offen? Wo berühren sie sich? Wie groß ist die Öffnung?Wie fühlt sich Ihr **Unterkiefer** an?Ist er angespannt oder gelöst?Ist er gehoben oder hängt er herab? Ist er leicht oder schwer, warm oder kalt?Wie fühlt sich nun Ihr ganzes Gesicht an?  |

|  |
| --- |
| **Was folgt daraus?**Welche Konsequenzen ergeben sich aus Ihren Antworten?für Ihr Bedürfnis und für Sie passende Übungen, den Körper zu lockern?für Ihr Bedürfnis und passende Übungen, den Körper aufzurichten?für Ihr Bedürfnis und passende Übungen, den Stand zu festigen?für Ihren Wunsch, Ihr Publikum zu erreichen?für den Sitz- oder Stehplatz, den Sie für Ihr Vorlesen wählen?  |