

Beate Brandt

Sitzen - Schweigen - Hören

Mit einem Vorwort von Hannelore Scharing

Landes-Lehrer-Bibliothek
des Fürstentums Liechtenstein

Matthias-Grünewald-Verlag • Mainz

Inhalt

Vorwort von Hannelore Scharing	9
Einleitung	13

Kapitel 1

Das Sitzen im Leben - der „Sitz im Leben“	17
Alltägliches Sitzen - tägliche Ordnung oder Unordnung	19
Das Sitzen beim Meditieren	22
Erfahrungen, Beobachtungen, Folgerungen	23

Kapitel 2

Herausforderungen beim Sitzen in der SCHARING-Eutonie ..	26
Eigene Schwierigkeiten beim Sitzen und Erfahrungen auf dem entsprechenden Übungsweg	28
Beobachtete und reflektierte Schwierigkeiten bei anderen	31

Kapitel 3

Das gemäßte Sitzen	33
Beschreibung des gemäßen Sitzens	36
Symbolische Deutung des gemäßen Sitzens	36

Kapitel 4

Übungen zum gemäßen Sitzen

Übung 1: Einfache Übungsansage des eutonischen Sitzens ...	40
Übung 2: Bewegungsübung „Scheitelgebiet und Sitzbeinhöcker führen“	43
Übung 3: „Farnblatt-Übung“	47
Übung 4: Beuge-Übung	51

Begleitübungen zum gemäßen Sitzen

Übung 5: Gang vom Fersenraum in jeden Zehenraum	56
Übung 6: Erspüren und Klären des Beckengürtels im Sitzen .	57

Übung; 7: Einfühlen der Handflächen und Finger in die Oberschenkel	58
Übung 8: Durchfühlen jeweils eines Fußes durch das Eschenrundholz	59
<i>Vorübungen zum gemäßen Sitzen</i>	
Übung 9:erspüren und Klären des Beckengürtels in der Rückenlage	61
Übung 10: „Fünf-Phasen-Übung“ in der Bauchlage	63
Übungsweise A	63
Übungsweise B (mit Knochenbewußtsein)	67
Kapitel 5	
Die Übungs-Prinzipien der SCHARING-Eutonie und ihre Anwendung beim Sitzen	70
Kapitel 6	
Zusammenhänge im leib-seelischen Bereich bei ungemäßer Sitzhaltung	75
Mögliche Zusammenhänge und Auswirkungen	
- bei überstrecktem Lendengebiet	77
- bei fehlendem Bewußtsein für Unterschenkel und Füße	80
- bei schräg nach unten gerichteten Augen	82
Kapitel 7	
Das Sitzen in der Meditations-Stille	84
So läßt es sich üben. Konkrete Übungsschritte zur Meditation	88
Meditation als wachsende Selbstpräsenz und Offenheit vor dem gegenwärtigen und sich mitteilenden Gott	90
Anhang	95
- Erläuterungen zu Fachausdrücken und Abkürzungen	96
- Skizzen und Abbildungen	97