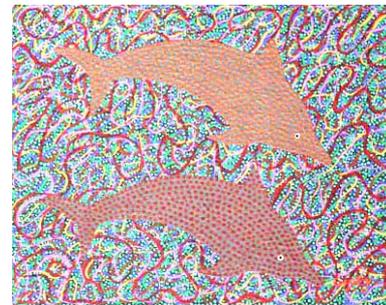


katsugen undo ... die regenerierende bewegung

entwickelt von haruchika noguchi (1911 – 1976)

der körper ist der weiseste lehrer und unser bester therapeut. er weiß alles über sich, und er weiß auch, wie er selbst noch freier werden kann. derselbe körper scheint jedoch auch gründe zu haben, seine weisheit geheim zu halten. lebensgeschichtliches hat sich verfestigt zu nicht immer glücklichen strukturen und wir können versuchen, diese zu lockern.



beim katsugen-undo, der regenerierenden bewegung, lassen wir unseren körper spielen wie ein kind. spontane bewegungen sind ja auch dem erwachsenen nicht fremd: gähnen, niesen, aufstoßen, furzen, frösteln, erbrechen und bewegungen im schlaf dienen dem gleichen zweck: der lösung und befreiung.

wir beginnen mit kleinen bewegungen, zu denen es uns instinktiv drängt. dabei findet jeder sein eigenes thema.

vorher stimmen wir uns mit einer speziellen gymnastik ein und machen uns weich. es kann auch ein partner dabei sein, der energetisch hilft. im hintergrund kann musik laufen, die einlädt zum fließen und bewegen.

ablauf:

A **einstimmen (im stand) (ca 10 minuten)**

1. **drehübung** - einfach stehen. füße hüftweit, knie leicht gebeugt, schultern locker, gesichtszüge und unterkiefer entspannt. halte deine körpermitte an einem punkt und drehe dich um die körpermitte mal nach rechts, mal nach links. die arme hängen lose herab.
2. **beckenrotation** - versuche jetzt, schultern und füße an derselben stelle zu lassen und rotiere dazwischen mit dem becken zuerst eine weile im uhrzeigersinn, danach gegenläufig.
3. **seitbeugen** - stehe wieder mit hüftgelenksbreit aufgestellten füßen gerade, kippe das becken leicht so, dass das schambein nach oben, das kreuzbein nach unten bewegt wird. damit vermeidest du ein hohlkreuz und bringst den rücken in eine energetisch günstige position. nimm das kinn leicht an den kehkopf heran, so dass dein nacken möglichst gerade wird.
strecke jetzt mit der einatmung den rechten arm weit in die höhe und beuge ihn dann während dreier atemzüge nach links. beuge auch die hüfte mit, aber nicht so weit, dass die längung in deinem rücken verloren geht. halte für drei atemzüge und wiederhole dann die übung zur rechten seite, indem du den linken arm hebst usw.
4. **abklopfen** - mit der leicht geschlossenen faust der einen hand den anderen arm außen von den fingern zur schulter und danach innen von vom oberen inneren arm zur handfläche abklopfen, einige male wiederholen, beide seiten, danach mit den fäusten beider hände gleichzeitig die beine zunächst außen von den hüften zu den außenseiten der füße (in die knie gehen!), dann von den inneseiten der füße bis hoch zur inneseite der Oberschenkel abklopfen. je drei mal.
5. **energie holen** - als wolltest du aus einer lache am boden wasser holen und nach oben bringen, mit geradem rücken (!) in die knie gehen, einatmend am boden die energie in die handflächen sammeln und mit einer schnellen aufwärtsbewegung und kräftigem zischendem ausatmen den inhalt der zusammengelegten hände hoch in den himmel werfen. (etwa 5 mal)
6. **schüttelübung** - danach einfach stehen, die handflächen verschränkt über einander um einen hohlraum herum legen und vor dem bauchnabel mit kontakt zum bauch sanft schütteln. den körper dabei so lose lassen, dass die schüttelenergie alle körperteile erreichen kann. die knie, das becken, der hals... alles schwingt leicht mit beim schwingen der hände. nach einiger zeit langsamer werden und schließlich zum stillstand kommen.
7. **hände reiben** - reibe kräftig die handflächen deiner hände aneinander und legen danach für vielleicht eine minute die handballen auf deine augen, die hohlen hände über dein drittes auge, das zentrum deiner intuition. stelle dir dabei vor, du gibst diesem zentrum kraft und lebendigkeit.
wiederhole diese übung mit den nieren, den zentren deiner ursprünglichen lebenskraft und dem hara, der mitte deiner existenz.



B klar werden (im fersensitz) (ca 10 minuten)

1. **zwerchfell befreien** - (5 mal wiederholen)
 - drücke mit den gestreckten fingern beider hände leicht auf einen punkt dicht unter deinem solarplexus.
 - atme dann langsam durch die nase ein und presse den bauch dabei heraus.
 - atme dann langsam durch den mund aus und töne dabei "haaaaaa". während dieses ausatmens beuge dich nach vorn und presse die finger tief in den punkt unter das sonnengeflecht.
 - wenn du ganz ausgeatmet hast und den tiefsten punkt erreicht hast, zu dem du dich bequem vorneigen kannst, entspanne von einem zum anderen moment den ganzen körper.
 - bleibe so etwa 20 sekunden und atme in dieser zeit nur, wenn es wirklich notwendig ist. wenn du gähnen willst, gähne!

2. **wirbelsäule wecken** - (5 x wiederholen)
 - lege die hände auf die knie und atme vollständig ein. dann drehe den kopf nach rechts, schau mit den augen hinter dich und lasse, während du vollständig ausatmest, den ganzen körper dieser drehung folgen so weit wie möglich.
 - entspanne blitzartig den körper und lass ihn zurückfinden zur nach vorn schauenden position.
 - wiederhole die übung zur linken seite.
 - atme gleichmäßig für 15 bis 20 sekunden und spüre den wirkungen der übung nach.

3. **bogen** - (3 x wiederholen)
 - mach fäuste mit innenliegenden daumen.
 - strecke die arme weit nach oben und halte den atem.
 - ziehe nun die fäuste zu den schultern herab und öffne gleichzeitig weit die schultern, so dass sich die schulterblätter annähern. spanne außerdem, während du dies tust, alle körpermuskeln, die du erreichen kannst, fest an. vergiss dabei nicht den beckenboden und die kiefermuskeln.
 - dann lass plötzlich mit einem zischlaut den atem wieder herausströmen. stoße dabei die hände von dir weg und atme einige atemzüge ruhig und gleichmäßig.

C katsugen undo (30 – 40 minuten)

- sitze im schneidersitz oder im fersensitz. wenn du möchtest, kannst du auch stehend beginnen.
- erlaube dir zu entspannen.
- schließe die augen, lass arme, schultern, unterkiefer entspannt. spüre, wie die lebensenergie dich durchströmt.
- vertraue nun der weisheit deines körpers. du musst nichts tun – lass einfach geschehen, was geschehen will.
- folge der fließenden energie bei ihren bewegungen.
- wenn sich dabei laute aus deiner kehle lösen, lass sie sich entfalten.
- die erscheinungen können sehr sanft, aber auch energetischer sein.
- wenn es dir irgendwann zu heftig wird, halte an, atme tief durch und beginne neu.
- vielleicht laufen die bewegungen nach einiger zeit von selbst aus wie wellen am strand. spätestens nach 40 minuten beende die übung, indem du mit den noch fehlenden 2 bogen-übungen abschließt (s.o.)

D austausch (10 minuten)

nach der übung sollte es die möglichkeit geben, über das erlebte zu sprechen.
wenn es eine partnerübung war, zunächst mit dem partner, dann in der gesamtgruppe.

wenn ein partner dabei ist:

- der partner legt seine hände an oder über den körper des agierenden, und zwar dorthin, wohin es ihn "zieht".
- er vollzieht spielerisch und simultan die bewegungen mit.
- er macht laute mit.
- er schützt den partner/die partnerin vor zusammenstößen mit wänden oder anderen gruppenmitgliedern.
- er sucht den gleichen atemrhythmus.

quellen: seminare von anando würzburger, die internetdarstellung von james deacon, verändert
sowie das buch von richard s. omura: katsugen, the gentle art of well-being, 2000, www.iuniverse.com

achtung: diese zusammenstellung nach verschiedenen quellen dient nicht einer anleitung zur selbsttherapie, sondern ausschließlich der persönlichen entfaltung. wenn krankheitssymptome behandelt werden sollen, ist der rat eines therapeuten einzuholen. sofern im verlauf dieser übungen beschwerden auftreten, solltest du die übungen vorsichtshalber abbrechen und dich vor einer fortsetzung weitergehend informieren.

