

## Onlinekurs „Fühlen“ – Strukturelle und inhaltliche Übersicht seiner zehn Kapitel, 24 Videos, 2 mp3

### Einführung

Grundlegendes zum Thema, zum Inhalt und zum Gebrauch

#### Einführung

Dieses Video gibt in 2'30" eine grundlegende Orientierung zum Thema, einen allgemeinen Überblick über den Kurs und Hinweise zu seinem Gebrauch.

### Große Umarmung

Ein Einstieg, der in der Berührung landen lässt.

#### Die Große Umarmung - Übung

Wir nutzen den Rahmen dieser weithin bekannten Übung, um wirklich zu spüren, wen wir berühren und wer uns berührt.

#### Die Große Umarmung - Kommentar

Der Kommentar stellt den Kontext her, in dem die Erfahrungen der vorigen Übung eine wesentliche Rolle spielen.

### Landen | Aufrichten | Aufstehen

Die Schwerkraft und ihre Frucht...

#### Landen

Landen – der Name ist Programm. Nichts ist wichtiger als zu landen, anzukommen! Wir üben das ausführlich mit dem Körpergefäß, und wir entwickeln Wurzeln.

#### Aufrichten

Aufrichten – nicht als Verpflichtung, nicht als Anstrengung und Bemühung, sondern als Frucht und organische Folge aus dem Landen.

#### Aufstehen

Aufstehen als natürliche Verlängerung der Aufrichtung; Wurzeln, die nun freier schwingen können.

### Die Basis | Spuren hinterlassen

Der Ort, aus dem Verbindung und Empfinden kommen

#### Einführung zum Milzstrom

Erklärung zur Funktionsenergie, die unsere Basis stärkt und weich macht und somit unserem Fühlen Kraft und Tiefe gibt.

#### Milzstrom Schritt für Schritt

Im – stummen – Video siehst du die Handschritte des Milzstroms demonstriert und beschriftet, erst die des rechten Stroms, dann die des linken.

In der mp3, die meiner Selbsthilfe-CD zu Mary Burmeisters Selbsthilfebuch 1 entstammt, führe ich dich Schritt für Schritt durch den Strom. Während du die Schritte hältst, begleitet dich die Musik von Aino Löwenmark.

### Spuren hinterlassen

Erfahre tief, was diese überraschende Übung dir bringt...

#### Spuren hinterlassen - Kommentar

Der Kommentar erläutert die Bedeutsamkeit des Spurenhinterlassens in unserem Leben, unserem Dasein und unserer Selbstwahrnehmung.

### Die Mitte

Bei mir sein und bleiben

#### Der Zentralstrom - Einführung

Einige einführende Worte zu dem Strom, der die Energie unserer Hauptlebensquelle, das „Feuer des Ich-Bin“, harmonisiert.

#### Der Zentralstrom Schritt für Schritt

Im – stummen – Video demonstriere ich die Handschritte des Zentralstroms. Sie sind wieder beschriftet, und es gibt hier nur einen Strom, denn es handelt sich ja um die Mitte.

Die mp3, ebenfalls von der Selbsthilfe-CD zu Mary Burmeisters Selbsthilfebuch 1, wirst du in einer knappen Viertelstunde Schritt für Schritt durch den Strom geführt und kannst dich auch hier in die Musik von Aino Löwenmark hinein entspannen.

### Das Gesicht

So viel von dir, und kein Verbergen...

#### Das eigene Gesicht

Deine Hände nehmen einen Abdruck deines Gesichtes ab und lernen, „wie viel von dir“ in jeder Berührung mitreist...

#### Das Gesicht dort drüben

Das feine Aufnehmen und präzise Spüren geht tiefer und wendet sich sanft dem Anderen zu.

### Der Neutrale Raum der Wahrnehmung

Wahrnehmung zentrieren und stärken

#### Der Neutrale Raum der Wahrnehmung - Übung

Ein essentielles Werkzeug, das Weite in unsere Wahrnehmung bringt und uns ermöglicht, nicht von allen Reizen dahin gerissen zu werden.

#### Der Neutrale Raum der Wahrnehmung - Kommentar

Der Kommentar erläutert die Bedeutung der Übung, wenn wir irgend ein Maß an Selbstbestimmtheit in der Ausrichtung unserer Wahrnehmung entwickeln wollen.

### Die Hände

Ort der Berührung, des Lauschens, der Lebendigkeit

#### Bergende Hände

Bergende Hände transportieren alle Sicherheit der Erde. In dieser Übung überträgt sich dann das, was die flachen Hände an bergender Qualität erworben haben, bis in jede einzelne Fingerkuppe.

#### Den Tastsinn verlängern

Die Übung weist uns weit über die Grenzen dessen hinaus, auf das unsere Wahrnehmung sich bislang gerichtet hatte...

#### Orientierung im Raum

Weite üben... Und gerade wenn ich „still sitze“ – auch wenn dies ganz und gar nicht starr sitzen bedeutet – ist Raumgefühl und Orientierung im Raum wichtig, um mir und der Arbeit innere Weite zu bewahren.

### Anlehnung | Flügel

Verbindung, und die Weite, die daraus entsteht

#### Anlehnung

Woher kommt die Kraft, mit der ich mich anderen zur Verfügung stelle?

Eine Partnerübung

#### Anlehnung - Variation für eine Person

Auch wenn gerade niemand da ist, mit dem du üben kannst, gibt es ein Möglichkeit...

#### Das Oval

Eine Vorübung zum Flügelansatz, die Kraft und Rundheit ins Ausbreiten meiner Arme bringt.

#### Oval und Flügelansatz

Die Übung lässt erleben, wie sich „Fliegen“ und Getragensein im Arbeiten anfühlt.

### Ernte

Alles fließt zusammen

#### Alles zusammenbinden

Dies Video führt ein gut sieben Minuten durch alle Schritte dessen, was in den vorigen Übungen erworben wurde. Es ist zur Einstimmung an der Liege geeignet und es kann, bis es verinnerlicht ist, bei Bedarf auch direkt beim Üben dort gehört werden.

## Onlinekurs „Fühlen“ – Dauer der Videos, und mp3

Die Angaben sind in Minuten und Sekunden angegeben, also etwa: 2 Minuten und 30 Sekunden als 2'30''

### Einführung

Grundlegendes zum Thema, zum Inhalt und zum Gebrauch

#### Einführung

Video 2'30''

### Große Umarmung

Ein Einstieg, der in der Berührung landen lässt.

#### Die Große Umarmung - Übung

Video 3'6''

#### Die Große Umarmung - Kommentar

Video 1'47''

### Landen | Aufrichten | Aufstehen

Die Schwerkraft und ihre Frucht...

#### Landen

Video 9'30''

#### Aufrichten

Video 2'14''

#### Aufstehen

Video 3'14''

### Die Basis | Spuren hinterlassen

Der Ort, aus dem Verbindung und Empfinden kommen

#### Einführung zum Milzstrom

Video 2'51''

#### Milzstrom Schritt für Schritt

Video Schritte 1'20''

mp3 Anleitung 7'37''

### Spuren hinterlassen

Video 5'1''

#### Spuren hinterlassen - Kommentar

Video 3'6''

### Die Mitte

Bei mir sein und bleiben

#### Der Zentralstrom - Einführung

Video 1'58''

#### Der Zentralstrom Schritt für Schritt

Video Schritte 1'59''

mp3 Anleitung 14'12''

### Das Gesicht

So viel von dir, und kein Verbergen...

#### Das eigene Gesicht

Video 5'45''

#### Das Gesicht dort drüben

Video 3'15''

### Der Neutrale Raum der Wahrnehmung

Wahrnehmung zentrieren und stärken

#### Der Neutrale Raum der Wahrnehmung - Übung

Video 4'11''

#### Der Neutrale Raum der Wahrnehmung - Kommentar

Video 1'35''

### Die Hände

Ort der Berührung, des Lauschens, der Lebendigkeit

#### Bergende Hände

Video 6'5''

#### Den Tastsinn verlängern

Video 4'35''

#### Orientierung im Raum

Video 5'50''

### Anlehnung | Flügel

Verbindung, und die Weite, die daraus entsteht

#### Anlehnung

Video 5'36''

#### Anlehnung - Variation für eine Person

Video 0'49''

#### Das Oval

Video 2'25''

#### Oval und Flügelansatz

Video 3'47''

### Ernte

Alles fließt zusammen

#### Alles zusammenbinden

Video 7'9''

# Fühlen Onlinekurs

*Antonia Roth*  
BEWEGTES SEIN. PHYSIO-PHILOSOPHIE.