

„Laß Dich aus der Rolle fallen, damit Du aus der Falle rollst“  
*Alfred Kirchmayr, Psychotherapeut*

## **Rollen versus Fallen**

in 4 Akten:

### 1. Vom Katzenbuckel zur Hängematte

Vorbereitend für die folgenden Lektionen, empfehle ich diese Abfolge von Bewegungen für Deine Wirbelsäule. Vor allem, wenn Du Dein Empfinden für die einzelnen Segmente der Wirbelkette auffrischen möchtest. Dein Bild der einzelnen Glieder dieser Kette wird lebendiger. Denn, jeder Wirbel macht Wirbel!

### 2. Dem Boden entgegen

Fürchte Dich nicht! Lerne der Fallangst entgegenzuwirken. Trainiere Dir diesen angeborenen Reflex –  
zum Teil zumindest – ab, damit Du sicher und elegant zu Boden gleiten kannst. Gehe mit und nicht  
gegen die Schwerkraft.

### 3. Die Bereitschaft zu bewegen

In welche Richtung(en) kannst Du Dich frei bewegen? Wo(mit) bremst Du Dich? In diesem Akt bekommst Du ein Gefühl für Deine Mitte, mit der Du Bewegungen beginnen kannst. Wenn Du Dein Zentrum mitbenutzt und es einem Kleinkind gleich tust, nämlich „Popo first“, wird das, was Du machst, leicht und umkehrbar.

### 4. Paradigmenwechsel

Fühlst Du Dich unbeweglich? In einer Sackgasse? Diese Lektion, bei der es um Stabilität und Mobilität geht, kann das ändern. Stelle Dein Gleichgewicht auf die Probe. Im Rahmen einer gesunden Herausforderung. Ein Perspektivenwechsel bringt Dich der Lösung näher und zeigt auf, ob du einer fixen Vorstellung folgst, die Deine Kreativität schmälert. Die Stunde ist vergänglich. Sie verhindert eindimensionales Denken.