



Die IPTh-Jubiläumswochen 2014

Woche 2: Lieblingsübungen unserer Dozentinnen

Perspektive erweitern – von Kerstin Baumer

Der Klient sitzt auf dem mit Gurt und Pad ausgestatteten Pferd und macht die Übung zunächst im Stehen. Der Blick des Klienten soll von geradeaus über den Hals des Pferdes nach links/rechts über die Schulter wandern, Kopf, Hals und Schulter dabei sanft drehen, das Becken bleibt am Platz. Angehalten wird an dem Punkt, an dem die Muskulatur zu spannen beginnt (Hals nicht überdrehen!). Den Bildausschnitt der Landschaft hinter seinem Rücken merkt sich der Klient.

Instruktion: „Blick über die Schulter zurück und finde den äußeren Bildrand und mache davon ein imaginäres Foto. Komm wieder in die Mitte zurück und imaginiere das Bild, das du eben gesehen hast. Denke an dein Thema, finde Beschreibungen, die deine Situation und die Perspektive darauf darstellen. Halte einen Moment inne, nimm einen angenehmen Atemzug und drehe deine Kopf abermals in die selbe Richtung. Wende den Kopf bis an den äußeren Bildrand. Merke dir den Bildausschnitt und komm wieder in die Mitte zurück. Finde Bezüge zu deiner Situation.“



Gute Übung für Beweglichkeit von Hals, Nacken und Schulter unabhängig von Becken, das während der Durchführung gerade auf dem Pferderücken ausgerichtet bleibt. Bei achtsamem Kontakt mit sich und seinem Körper findet der Klient Entspannung und Überraschung. Das zweite Drehen ermöglicht in der Regel allen Menschen, die Perspektive zu erweitern. Der äußere Bildrand wird praktisch immer weiter zur Seite verschoben im Vergleich zur ersten Drehung und bildet ein größeres Panorama ab. So wird ein oftmals überraschendes Erleben der eigenen Fähigkeiten erfahrbar. Besonders eindrucksvoll ist ein Standort mit natürlichem Panorama, einem weiten Horizont und freier Fläche geeignet.

