

Woche 2

Theorie - dein Raum (innen und außen)

Innerer Raum (Atem)

Atemräume:
Nase/Mund und Rachen
Brustkorb
Bauch
Becken

Haupt Atemmuskel:
Zwerchfell

Atembewegung Einatmen:
Zwerchfell spannt an
Beckenboden lässt locker
(Bewegung parallel nach unten)

Atembewegung Ausatmen:
Zwerchfell lässt locker
Beckenboden spannt an
(Bewegung parallel nach oben)

Äußerer Raum (Körper im Raum)

Hierbei relevant:
Körperhaltung
Bewegungen
Blick

Die Nutzung des Raumes
kann in den verschiedenen
Segmenten des Körpers

Kopf

Oberkörper

Körpermitte

Beine

Füße

ähnlich oder unterschiedlich
sein.

Einfluss auf Erregung und Lust

Theorie - dein Raum (innen und außen)

Innerer Raum (Atem)

Tiefe Atmung = weiter /
großer innerer Raum
kann unterstützen ...

Flache Atmung = enger /
kleiner innerer Raum kann
erschweren ...

dass Lust und Erregung
entstehen, bleiben und sich
steigern bzw. ausdehnen
können

Atem hat zwischen weit und
eng eine Variationsbreite

Ständige Wechselwirkung
mit Bewegung, Muskeltonus
und Rhythmus/Tempo

Äußerer Raum (Körper im Raum)

Weiter oder mittlerer
äußerer Raum kann
unterstützen ...

Enger äußerer Raum / wenig
Bewegung kann
erschweren ...

dass Lust und Erregung
entstehen, bleiben und sich
steigern bzw. ausdehnen
können

Variabilität ermöglicht eine
Bandbreite an Qualitäten

Ständige Wechselwirkung
mit Atem, Muskeltonus, und
Rhythmus/Tempo

Innerer Raum

Wie leicht / häufig bemerkst du deinen inneren Raum / Atem in deinem Alltag?

Was bemerkst du über deinen inneren Raum / Atem in deinem alltäglichen Leben?

Wie leicht fällt dir das Atmen bis in den Bauch / bis ins Becken? Was unterstützt dich dabei?

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = eng/klein; 10 = weit/groß): Wie empfindest du deinen inneren Raum in deinem täglichen Leben?

Innerer Raum

Wie leicht / häufig bemerkst du deinen inneren Raum / Atem in Situationen mit Lust und Erregung?

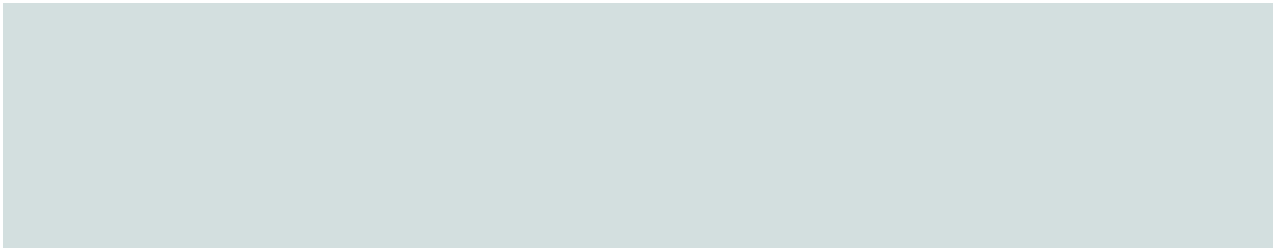
Was bemerkst du über deinen inneren Raum / Atem in Situationen mit Lust und Erregung?

Wie leicht fällt dir das Atmen bis in den Bauch / bis ins Becken in Situationen mit Lust und Erregung? Was unterstützt dich dabei?

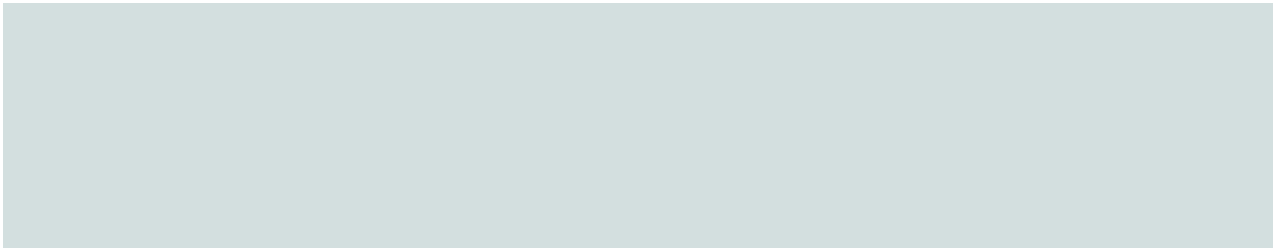
Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = eng/klein; 10 = weit/groß): Wie empfindest du deinen inneren Raum in Situationen mit Lust und Erregung?

Innerer Raum

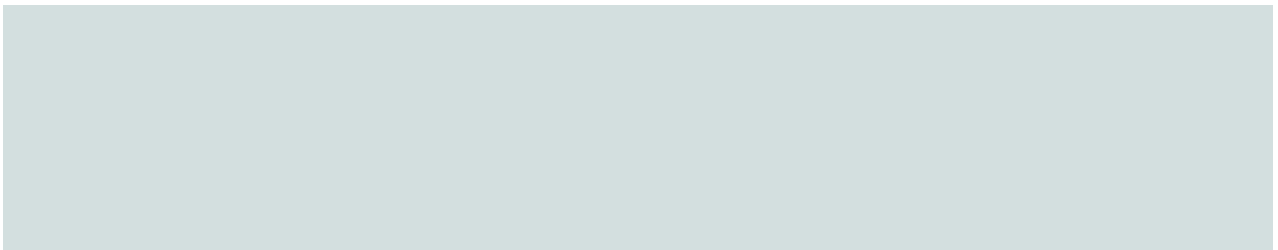
In den SpürÜbungen ... Wie empfindest du deinen inneren Raum / deinen Atem?



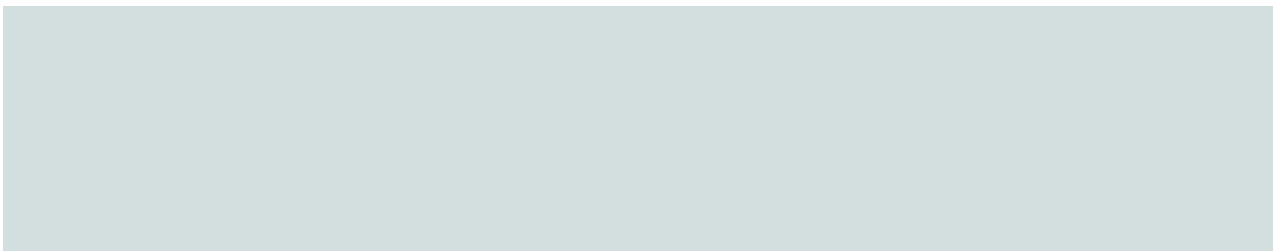
Wie kann / könnte dein Atem dein Spüren unterstützen?



Was lernst du in den SpürÜbungen über dich und deinen Atem?



Welche Herausforderungen erlebst du in Bezug auf deinen Atem?



Äusserer Raum

Wie leicht / häufig bemerkst du deinen äusseren Raum / Bewegungen in deinem Alltag?

Was bemerkst du über deinen äusseren Raum / Bewegungen in deinem alltäglichen Leben?

Wie leicht fällt dir, deinen äusseren Raum zu variieren? Was unterstützt dich dabei?

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = eng/klein; 10 = weit/groß): Wie empfindest du deinen äusseren Raum in deinem täglichen Leben?

Äusserer Raum

Wie leicht / häufig bemerkst du deinen äusseren Raum / Bewegungen in Situationen mit Lust und Erregung?

Was bemerkst du über deinen äusseren Raum / Bewegungen in Situationen mit Lust und Erregung?

Wie leicht fällt dir deinen äusseren Raum in Situationen mit Lust und Erregung zu variieren? Was unterstützt dich dabei?

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = eng/klein; 10 = weit/groß): Wie empfindest du deinen äusseren Raum in Situationen mit Lust und Erregung?

Äusserer Raum

In den SpürÜbungen ... Wie empfindest du deinen äusseren Raum / deine Bewegungen?

Wie können / könnten deine Bewegungen dein Spüren unterstützen?

Was lernst du in den SpürÜbungen über dich und deine Bewegungen?

Welche Herausforderungen erlebst du in Bezug auf deine Bewegungen?

Bonus: Genital

Wie erlebst du dich in Bezug auf das Spüren deines Genitals durch deinen Atem / deine Bewegungen? Was gelingt gut? Was aktuell (noch) nicht?

Welche Bereiche deines Genitals werden präsent(er) / gut spürbar durch Atem bzw. Bewegung? Welche bisher (noch) weniger?

Welche Art von Atem bzw. Bewegung kann (am ehesten) eine Reaktion in deinem Genital auslösen?

Wie nutzt du bisher Atem und Bewegung für das Spüren deines Genitals?

innerer und äußerer Raum - Atem und Bewegung

Hier hast du Platz für deine individuellen Notizen aus den Videos von Woche 2