

Zizenbach

Es ist schon recht lange her
Seit mich quält mein Rücken sehr
Schon beim Gedanken war mir bang
Zu strecken meine Beine lang

Wenn ich nicht am Sessel saß
Der Schmerz sich in den Rücken fraß
Will mich am ganzen Körper packen
Verreißt mir über Nacht den Nacken

Das ist's was ich so gar nicht mag
Wein' vor Leid den ganzen Tag
Zieht alles runter in den Rücken
Kann mich nun nicht einmal mehr bücken

Hab mich sogar schon daran gewöhnt
Jedoch mit mir nicht ausgesöhnt
Dachte: "Wird schon irgendwann vergehen
Ich werd' es in der Zukunft sehen"

Hab' sehr viel schon ausprobiert
Alexandertechnik gar studiert
Nun Rolfing, ja das war ganz fein
Doch etwas in mir sagte: Nein!

Mit Yoga hab' ich mich geplagt
Hat mir nicht wirklich zugesagt
Sagten alle: Das sei richtig
Und für unser Leben wichtig

Was wissen jene doch davon
Bin selbst nun etwas reifer schon
Wenn ich lösen will den Schmerz
Muss ich hören auf mein Herz

Hab von der Petra oft schon gehört
Hat mich beim ersten Mal betört
Zieht sofort mich in die Länge
Erkennt haarscharf Zusammenhänge

Zeigt mir, wo mein Körper blockt
Daher mir auch der Atem stockt
Macht mit mit ganz neue Sachen
Liebt's an meinen Zeh'n zu krachen

„Tu etwas mehr nach vor dich lehnen
und immer deine Füße dehnen
Deine Beine müssen werden länger
Sonst wird's im Becken immer enger.“

Erfahr von ihr wie jedes Jahr
Sie macht ab Herbst ein Seminar
Werd' lernen mich ganz neu zu spüren
Und meine Zehn'n im Steh'n berühren

Und wenn ich auf der Straße geh'
Ich stets auf meine Füße seh'
Merk, dass einer sich nach innen neigt
Der große Zeh leicht seitwärts zeigt

Tu mich immer wieder dehnen
Ist gut für Muskeln und auch Sehnen
Unsere Bänder sollen sich lösen
Dann ist's vorbei mit Schmerzen, bösen

Wusste nicht worauf's kommt an
Und dann erfuhr ich's: Meridian!
Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen
Jedenfalls sollst' dich verbiegen

Sollen an uns selbst experimentieren
Dann wird's bestimmt bald funktionieren
Es ist auch wichtig zu erwähnen:
Sollst dich wirklich täglich dehnen.

Und mag es uns noch so verlocken
Damit sollen wir niemals stoppen
Überwindest' den inneren Schweinehund
Bleibst' bis 100 ganz gesund

In der Pause gibt's zu Essen
Lässt sich an nichts Anderem messen
Die köstlichen Speisen aus dem Beet da
Sind der Kräuter von der Petra

Dazu Hirse und Buchweizen
Tun nicht nur die Sinne reizen
Ist auch gut für Darm und Magen
Nichts soll die Verdauung plagen

Eines geb' ich gerne zu,
Weil ich's gar nicht mögen tu:
Täglich mich zu bürsten trocken
Tut mich wahrlich nicht verlocken

Noch was geb' ich heimlich zu:
Hab abgemessen mein Lulu
Viele glauben, das tut stinken
Dennoch tu ich's manchal trinken

Gibt uns ganz besond're Kraft
Ist schließlich unser eig'ner Saft
Von unserem Körper uns geschenkt
Die Gesundheit ganz natürlich lenkt

So, nun könnt ihr alle raten,
Wie das ist mit unser'm Atem
Wenn wir mit dem Atem ruh'n
Was hat das mit dem Puls zu tun?

Es lohnt sich das einmal zu messen
Sich bewusst zu sein dessen
gibt's da 'nen Zusammenhang?
Wenn wir atmen tief und lang?

Gern hab ich's ein Modell zu sehen
Das ich halten kann und drehen
So schaut's in unser'm Körper aus
Ist unser Inneres, unser Haus

Ist treu uns stets ergeben
Will mit uns glücklich leben
Gibt oft uns klare Zeichen
Wir doch zumeist ausweichen

Und wenn euch etwas zwickt und zwackt
Das Ego euch am Kragen packt
Ja nicht auf das Ego hören
Tut euch am Fluss des Lebens stören

Nein, der Körper ist nicht dumm
Drum geht behutsam mit ihm um
Bedenkt: der Körper ist sehr weise
Und spricht zu uns stets klar und leise

Hört dieser innern' Stimme zu
Lasst den Verstand dabei in Ruh'
Lernt alles von der Zizenbach
Dann braucht ihr keinen Almanach

Für mich ist das nicht immer leicht
Hätt' gerne schon mein Ziel erreicht
Das Leben doch den Weg mir weist
Zu verbinden Körper, Seele und auch Geist

Lass' alle drei mich treu verwalten
Will dabei stets Geduld behalten
Nicht raunzen mehr und klagen
Will mich zu Leben wagen

Meinem Schmerz von Herzen danken
Muss dann im Leben nicht mehr wanken
Und weiß: der Körper, der ist immer da
Für die kleine Julia