



## *BodyWork & BodyPlay*

*Henry Marshall, PhD & Marie-Paule Ricchi*

**Love is the healing power... (3x)**

**Here in this physical body**

**Liebe ist die heilende Kraft... (3x)**

**Gerade im physischen Körper**



# Life themes grounded in the body



7. Top of Head – Cosmic connection

6. Third Eye – Intuition

5. Throat – Communication

4. Heart – Love

3. Solar Plexus – Power

2. Genitals – Sexuality

1. Anus – Survival

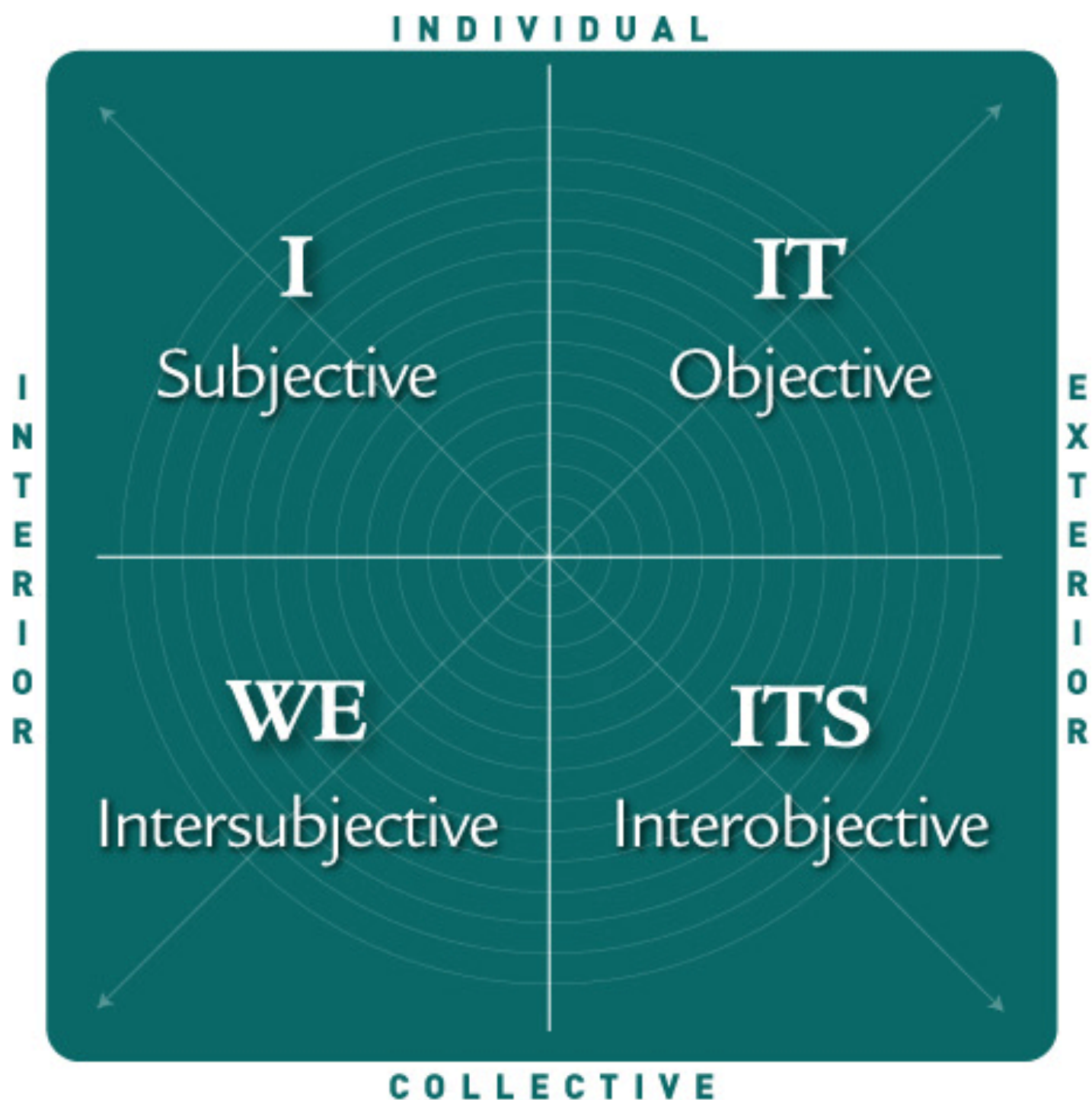
# The Integral Body

- Individual experience & intention
- Individual neurology & behavior
- Group beliefs
- Collective social systems

# TE acknowledges and honors individual experience

needs, wants, intention / flexibility, compassion, curiosity

Human dignity remains in focus  
when dealing with  
individual behavior and neurology,  
group beliefs, or  
collective social systems





Respects the DIGNITY of the individual  
who is being touched or spoken to.

This engages the person as a collaborator and co-  
creator of the experience (intervention), rather  
treating the other as an object.

## CONNECTION

# Life themes grounded in the body



7. Top of Head – Cosmic connection

6. Third Eye – Intuition

5. Throat – Communication

4. Heart – Love

3. Solar Plexus – Power

2. Genitals – Sexuality

1. Anus – Survival

# Exploring the Rainbow

Issues & Correlations

deepen understanding

Exercises & Interventions

develop skills

Move & Sing

Express & connect to ground awareness

**OM GAM  
GANAPATAYAE  
NAMAHA**



# 1<sup>st</sup> Chakra – Issues & Correlations

- SURVIVAL
- Anus, base of spine, colon
- Solid matter in body – bones, teeth, nails
- Sense of smell – sensitivity ↑ or ↓
- TRUST vs. mistrust regarding basic survival
- Procrastination, laziness, greed, panic, violence, daredevil stunts, bragging, gambling
- Grounded ↑ or ↓ or well grounded
- Can I make it? What if... I fail? I go crazy?....?

# 1<sup>st</sup> Chakra – Exercises & Interentions

1. Deep breath
2. Grounding posture
3. Archer pose
4. Temper tantrum
5. Star gaze
6. Make a list of things you fear or worry about or that affect your survival. Whatever you want to release, bury under the earth.

# A full spectrum of qualities Grounded in the body

Vibrate the mantra in your body  
Invite your imagination to inspire you  
Sing out with a full voice and an open heart

Go beyond your normal patterns  
Be curious about other ways to move  
Connect with your neighbors as you dance

Relax and enjoy

**Om Gam  
Ganapatayae**

**survival**

Chakra	1 <sup>st</sup>
Sound	LAM
Location	anus
Color	red
Element	earth
Sense	smell

**KANG KALIKA  
HUM SHIVAYA  
PURUSHA PRAKRITI  
OM MANI PADME  
HUM**

# 2<sup>nd</sup> Chakra – Issues & Correlations

- SEXUALITY
- Sex organs, spleen, urinary tract, reproductive system, lower back, body fluids
- Drying out (arthritis, hardening of arteries)
- Taste for food, sex, life. Guilt and shame.
- PASSION, satisfaction, craving, or lack of desire
- Lip biting, excessive smoking or talking
- Is this love or sex? ...creativity or genital arousal?
- Why do I feel guilty? Can I control my desires?

## 2<sup>nd</sup> Chakra – Exercises & Interentions

1. Seven chakra sex
2. Sat Kriya
3. Getting balanced
4. Make a list of anything that interests you – your guilts, beliefs, turn-ons, favorite excuses – whatever you like. Share with a friend. Let go whatever you want to release into a body of water – a river, an ocean... a toilet will do.

**Kang Kalika**  
**Hum Shivaya**  
  
**sexuality**

Chakra	2 <sup>nd</sup>
Sound	VAM
Location	genitals
Color	orange
Element	water
Sense	taste



**OM SRI RAM**

**JAI RAM**

# 3<sup>rd</sup> Chakra – Issues & Correlations

- POWER
- Solar plexus, belly, and the eyes
- Stomach ulcers, eating disorders, and vision
- PRIDE, power and lack of power in life and relationships – anger, longing, violence, stubbornness, competition, manipulation, passive-aggressiveness, humor, playfulness
- Why am I so angry? When is it MY time?

# Releasing Repressed Emotion

Do you repress feelings by denying them, rationalizing them, or projecting them onto others?

When you scream, or weep from deep within the belly, you can actually touch that pain, release it, and dignify the sounds of your soul.

Life goes better with a lot of love, a few good laughs, and the freedom to scream.

Rickie Moore

Tri-Energetics, 1999



## **Hand Squeeze** (with one helping person) –

Cup your hands, interlock the fingers, and place the thumbs inside. The client squeezes your cupped hands. Amazingly, even the strongest person can squeeze your hands and it won't hurt. This technique provides the tension needed to really let go of repressed sound.

## **Scream into a Pillow** (on your own) –

If you or someone else needs to scream and you don't want to be run out of your neighborhood, scream into a pillow. It blocks the sound.



**Arm pull** (standing, with two helpers) –  
Stand with feet grounded and your hips relaxed. Raise your arms shoulder high to ninety degrees with your hands relaxed and fingers pointing upward. Take the hands of your helpers in a way that lets you hold hard without hurting their fingers. Relax your throat and jaw, push your chest forward, let your head look slightly up. Pull down hard with your arms and make a long deep sound from your belly. Use all your breath to make the sound. Continue. Go deeper into the sound and feelings. Let yourself relax and enjoy your power. Maybe you will even feel like laughing.





## **Arm pull** (lying, with one helper) –

Lie on your back stand with knees bent, feet grounded, and your hips relaxed. Raise your arms shoulder high to ninety degrees with your hands relaxed and take the hands of your helper in a way that lets you hold hard without hurting her fingers. Relax your throat and jaw, extend your your chest forward, let your head look slightly up. Pull down hard with your arms and make a long deep sound from your belly. Use all your breath to make the sound. Continue. Go deeper into the sound and feelings. Lift your hips and thrust them upward. Let yourself relax and go into your feelings. Enjoy your power. Maybe you will even feel like laughing.

## **Arm pull** (lying, with two helpers) –

In addition to having a helper hold your hands for the arm pull, this variation makes use of a second helper to support releasing tension in your lower body. Allow this second helper to guide you by  
1) holding your knees together while you lift your hips and thrust them upward,

or

2) holding your knees apart while you lift your hips and thrust them upward.

Relax, cooperate with your partner. Let yourself relax and go into your feelings. Enjoy your power. Maybe you will even feel like laughing.

## 3<sup>rd</sup> Chakra – Exercises & Interventions

1. Pounding pillows
2. Breath of fire
3. Body sculpt
4. Stretch pose
5. Make a list of your third chakra issues—  
People I'm angry at; I feel powerful when I;  
Being successful means.... Have a little  
ceremony to burn what no longer serves you.

**Om Sri Ram  
Jai Ram**

**power**

Chakra	3 <sup>rd</sup>
Sound	RAM
Location	solar plexus
Color	yellow
Element	fire
Sense	sight

Wake up, Wake up – Know what you NEED

Wake up, Wake up – Say what you WANT

Wake up, Wake up – With a clear INTENTION to  
LIVE, LOVE, LAUGH and be HAPPY (2x)

I'M UP, Awake, and FLEXIBLE

I'm up, Awake, COMPASSIONATE

I'm up, Awake and CURIOUS to  
LIVE, LOVE, LAUGH and be HAPPY (2x)

and

Thanks to TE – It's easier for me to  
LIVE, LOVE, LAUGH and be HAPPY

**FLEXIBILITY**

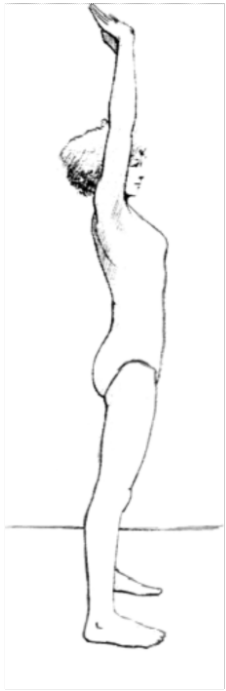
**SEVEN STRETCHES**

**for a**

**Flexible Body**

# THE 7 STRETCHES

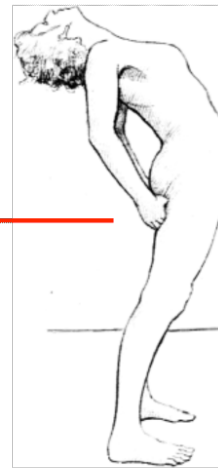
© Rickie Moore



First stretch  
Stretch



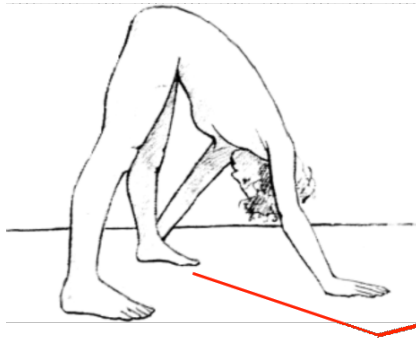
Second Stretch



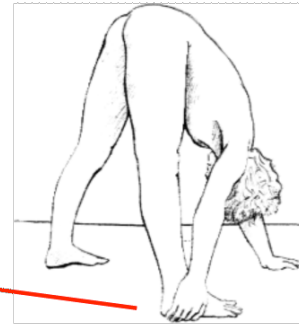
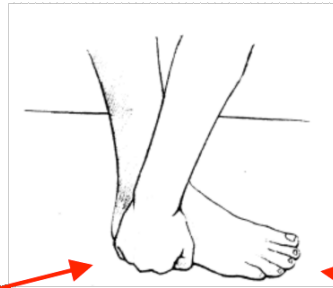
Third Stretch



Fourth



Fifth Stretch  
Stretch



Sixth Stretch



Seventh

When you do the 7 stretches with a group **it is very important** to tell them to:

- Breathe in by the nose
- Breath out by the mouth

Always use first the left hand under the left foot, it is the "outflow", then charge up with the right hand under the foot, it is the "inflow".

**ALWAYS end the 7 stretches with gratitude**, by bringing your hands slowly with the palms together in front of your chest.

If you leave out one of the 7 stretches , that is OK, **but also tell the group!**

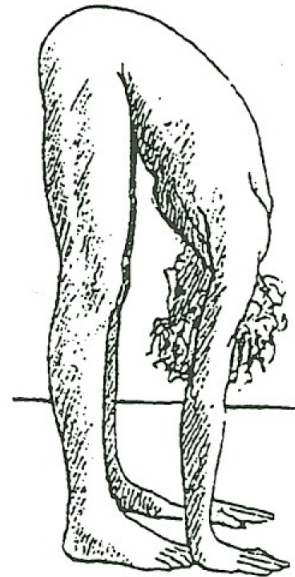


## Flexibler Körper:

Sieben Stretches jeden Tag



① Zum All



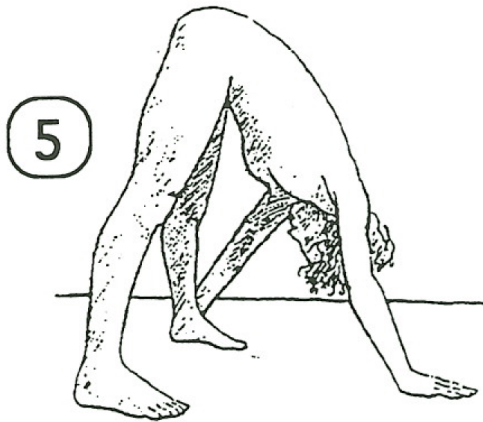
② Zur Erde



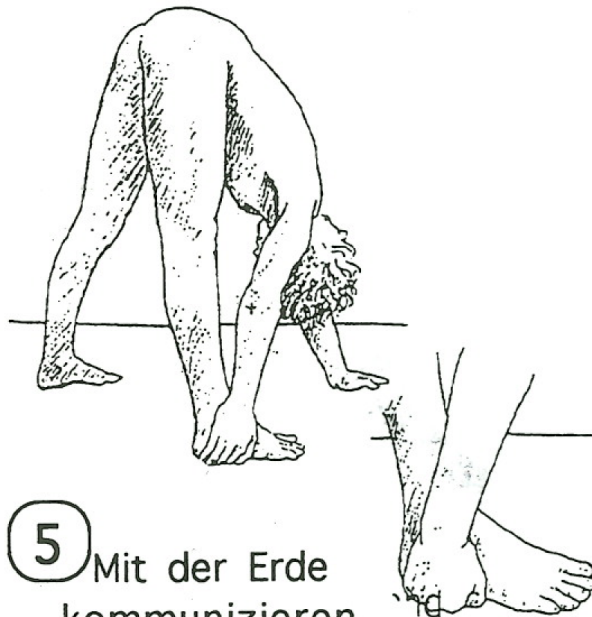
③ Zum All von meiner  
Wurzel her



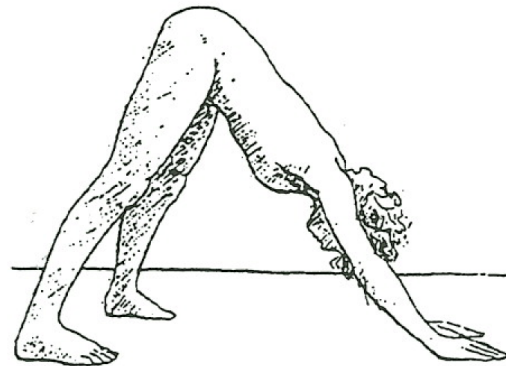
④ Zum All vom Bauch  
und Herzen her



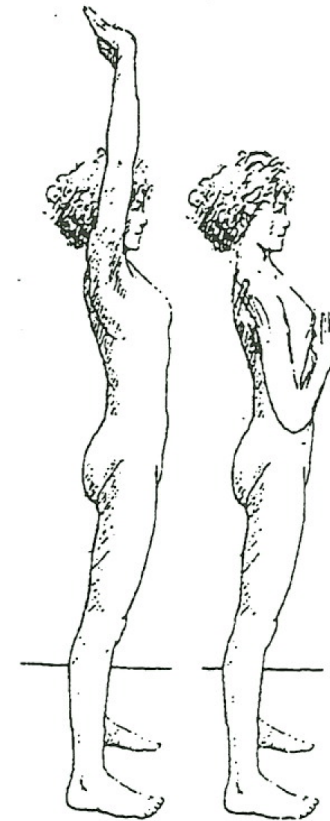
5



5 Mit der Erde  
kommunizieren



6 Ganz im Einklang  
mit oben und unten



7 Der Dank

# Flexibler Körper:

## 7 Stretches jeden Tag

- ① Erstes Stretching: Nimm diese Stellung wenigstens für die Dauer von zwei bis drei tiefen Atemzügen ein, ansonsten so lange, wie du spürst, daß es dir guttut und keine Beschwerden bereitet. Stehe aufrecht, die Füße parallel in Schulterabstand auseinander. Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nach ein paar Atemzügen hebst du die Arme langsam empor und streckst sie zum Himmel. Die Hände sind schulterweit auseinander. Bring die Oberarme nah an die Ohren, halte die Arme gerade und parallel zueinander ... und streck dich, soweit du nur irgend kannst, indem du weiter durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmest.
- ② Zweites Stretching: Bleibe in dieser Stellung mindestens eine Minute lang. Du atmest durch die Nase ein und durch den Mund aus und beginnst, die Handflächen gegen den Boden zu stemmen und langsam die Hüften nach oben zu drücken. Wenn du dich auf die Hüften konzentrierst, wie sie in Richtung Himmel steigen, fällt es dir leichter, die Kniesehnen zu dehnen, und auf diese Weise bekommst du die Beine eher ganz gestreckt. Entspanne die Nackenmuskulatur, laß den Kopf einfach baumeln ... und genieße deinen Zustand.
- ③ Drittes Stretching: Du stehst mit leicht angewinkelten Knien, die Füße bilden eine senkrechte Linie mit den Schultern, Fußspitzen geradeaus, die Daumen fest in die Falte unter den Pobacken gedrückt. Beuge dich nach hinten und schau zum Himmel. Ziehe die Schultern zurück, drücke das Herzzentrum nach vorne. Dein Körper sollte jetzt von den Füßen bis zum Kopf eine durchgehende, anmutige Kurve beschreiben. Dies ist keine schwierige, anstrengende Stellung ... entspanne dich und gib dich ihr ganz hin.



4 Viertes Stretching: Greife nach deinen Fersen (rechte Hand an die rechte, linke Hand an die linke Ferse), atme ein und strecke den Bauch zum Himmel hoch, wobei der Kopf locker nach hinten herabhängt. Die Arme sind vollkommen gestreckt, die Ellbogen durchgedrückt. Diese Stellung fällt den meisten von uns recht schwer, aber mit beharrlicher Übung wird sie leichter. Je tiefer du atmest, desto leichter wird es.

5 Fünftes Stretching: Die Füße stehen ungefähr einen Meter auseinander, und die Hände stützen sich ca. einen Meter vor den Füßen auf, so daß Hände und Füße ein gleichseitiges Dreieck bilden. Mit dem Po in der Luft siehst du nun wie eine vollkommene Dreiecks-Pyramide aus. Während die rechte Hand auf der Stelle bleibt, schiebst du die linke Hand von außen unter die Ferse des linken Fußes und trittst leicht mit der linken Ferse auf die Finger. Dadurch werden die Reflexpunkte in den Fingern der linken Hand aktiviert. Laß den Kopf entspannt gegen den rechten Arm hängen und achte darauf, daß die Füße und die rechte Hand gleich weit voneinander entfernt sind.

Setze die Übung fort, aber diesmal mit der linken Hand einen Meter vor den Füßen und der rechten Hand unter der rechten Ferse.

6 Sechstes Stretching: Lege die rechte Hand neben die linke. Die Füße sind weiterhin einen Meter voneinander entfernt, die Hände einen Meter davor, dicht beieinander. Bringe das Hinterteil soweit wie möglich himmelwärts. Halte die Arme gestreckt und laß den Kopf entspannt an ihnen ruhen, so daß du ein vollkommenes Tetraeder (Dreieckspyramide) bildest. Genieße.

7 Siebentes Stretching: Bewege die Füße schrittchenweise bis auf Schulterabstand aufeinander zu, und laufe dann mit den Händen auf die Füße zu. Strecke langsam mit einem tiefen Einatmen nach und nach die Wirbelsäule, bis du wieder ganz aufrecht stehst. Atme tief durch und erlebe, was du für dich getan hast. An diesem Punkt sind unsere Bedürfnisse von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Eine Möglichkeit ist es, dich auf etwas zu besinnen, wofür du dankbar bist. Danach kannst du dich einige Minuten im Stehen oder auf dem Rücken liegend auszuruhen.

# FLEXIBILITY



## Chakra Mantras

7. Top of Head –

*SOHAM*

6. Third Eye –

*AUM*

5. Throat –

*HAM*

4. Heart –

*YAM*

3. Solar Plexus –

*RAM*

2. Genitals –

*VAM*

1. Anus –

*LAM*



# Chakra Yoga

Archer Pose 1<sup>st</sup>

Sat Kriya 2<sup>nd</sup>

Stretch Pose/Breath of Fire 3<sup>rd</sup>

Bear Grip at Heart 4<sup>th</sup>

Neck Roll 5<sup>th</sup>

Opening Third Eye 6<sup>th</sup>

Pressure on Crown of Head/Pull off energy 7<sup>th</sup>



**OM KLIM KAMA  
DEHI SVAHA  
OM MITRAYA..  
AHAM PREMA..**



# 4<sup>th</sup> Chakra – Issues & Correlations

- LOVE
- Heart, lungs & thymus gland
- Chest pain, shortness of breath, circulation (cold hands & feet), immune system
- Lack of love, melancholy, fear of touch, problems with intimacy, lack of empathy
- COMPASSION for issues of first three chakras
- Will anybody love me? When should I open (or close) my heart? Is it love or infatuation?

# 4<sup>th</sup> Chakra – Exercises & Interventions

1. Bear Grip at heart
2. Devotion
3. Love a plant
4. Make a list of issues of your heart. Let go what no longer serves your noble intentions. Let these things fly away into the air.
5. Sing a song, a heart-felt/devotional song. Sing along with uplifting music. Rewrite favorite hymns or songs with lyrics that support your spiritual growth.
6. Heart hugs – give and receive and enjoy.

**Om Kleem  
Kama  
  
love**

Chakra	4 <sup>th</sup>
Sound	YAM
Location	heart
Color	green
Element	air
Sense	touch

**OM HAM**

**HANUMATE**

**NAMAHA**

# 5<sup>th</sup> Chakra – Issues & Correlations

- COMMUNICATION
- Thyroid and thymus glands, throat, neck, ears
- Weak voice, stiff neck, sore throat, earache, hearing ↑ or ↓, regulation of metabolism
- Miscommunication, over interpretation, poor auditory comprehension, expression, shyness
- HEARING and understanding the truth
- Who are my friends? What are my commitments?

# 5<sup>th</sup> Chakra – Exercises & Interventions

1. Neck Roll
2. Celebrate menstruation and menopause
3. Listen to music
4. Make a commitment
5. Seven chakra harmony
6. Listen deeply... to what others are saying, to the sounds of nature, to the world around you.

**Om Ham  
Hanumate  
communication**

Chakra	5 <sup>th</sup>
Sound	HAM
Location	throat
Color	blue
Element	ether
Sense	hearing

**OM EIM  
SARASWATYAI  
SVAHA\*\*  
MAHA-DEVIMAE  
OM SHANTI\*\*\***



# 6<sup>th</sup> Chakra – Issues & Correlations

- INTUITION
- Vision, headaches, insomnia, over thinking
- Integration of intuitive awareness with other five senses and rationality
- INSPIRATION, memory, musical talent, mental concentration and ability to stop thinking
- Am I psychic? What do my dreams mean?

# 6<sup>th</sup> Chakra – Exercises & Interventions

1. Develop intuition
2. Meditations – Third Eye, Candle, Star
3. Thought transmission
4. Clap hands on knees alternating right & left at  $\pm 120$  @ minute while thinking of a quality or project you want to develop.
5. Shoulder roll – both forward, both backward, one forward and one backward.
6. Stress reduction bodywork – third eye massage

# Stress-Reduction Bodywork

Rickie Moore & Henry Marshall

Michael Schönen:

Den ***STRESS*** herausziehen...

Leben ohne gestreßt zu werden, das dürfte heutzutage den Wenigsten gelingen. Aber es ist schwer füreinander da zu sein, wenn Du gestreßt bist. Und sich hinzugeben ist dann völlig unmöglich. Bleibt also nur eine Möglichkeit: Raus mit dem Streß aus dem Körper.

Dies zu tun, ist etwas, daß sich gut anfühlt; und Du kannst es als ein Geschenk Deinem Partner/Deiner Partnerin geben.

Eine/r liegt auf einer nicht zu harten Unterlage - auf dem Boden oder auf dem Bett. Es sei genug Platz, daß Du um sie/ihn "herumgehen" kannst. Der hier beschriebene Ablauf ist ein Muster, nicht Dogma, flechte Deine eigenen Ideen ein und bleib flexibel ...

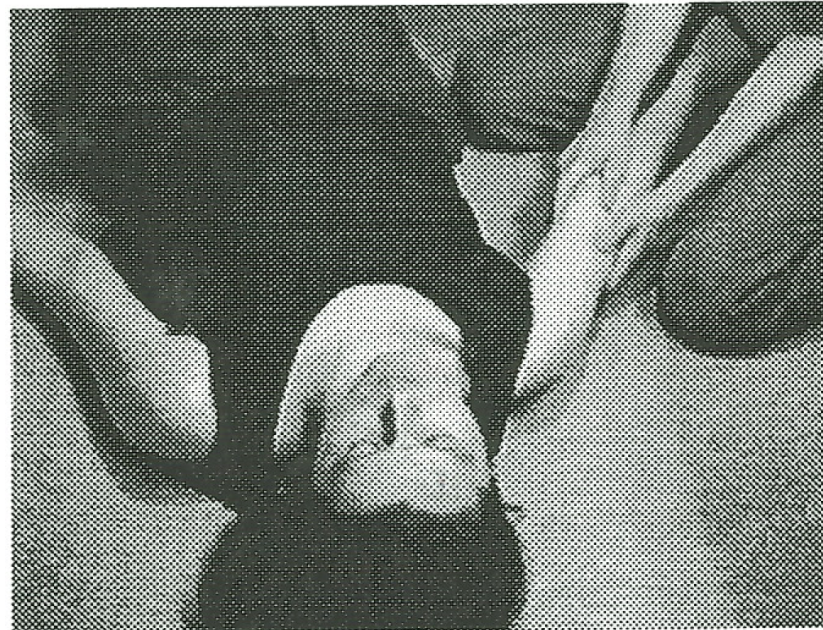




**1** Setze Dich auf die rechte Seite Deines Partners. Zunächst die Hände kräftig reiben (palmieren), das verstärkt den Energiefluß enorm!

Lege beide Hände unter die Schulter, soweit, daß Du das Schulterblatt ganz erfühlen kannst. Nur berühren und Kontakt aufnehmen - etwa eine Minute. Dann beginne die Schulter zu schockeln, d. h. in einem gleichmäßigen Rhythmus anzuheben und loszulassen, vibrierend zu schütteln.

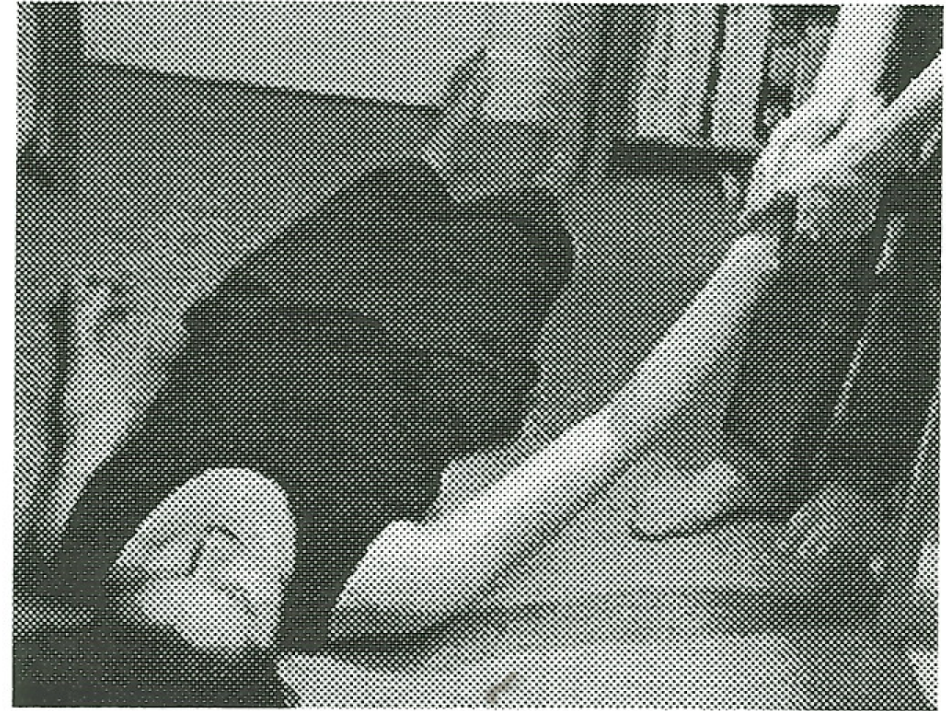
Während der ganzen Behandlung tut es sehr wohl, wenn der/die Empfangende einen Ton macht, z. B. AAA UUU OOO MMM HHH. Dabei den Mund einfach öffnen, die Luft herausfließen lassen - mit dem Ton geht der Streß weg.



**2** Nachdem Du einige Zeit geschockelt hast, den Arm entlang Richtung Hand herunterstreichen mit Druck und melkenden Bewegungen. Wiederhole dies einige Male.

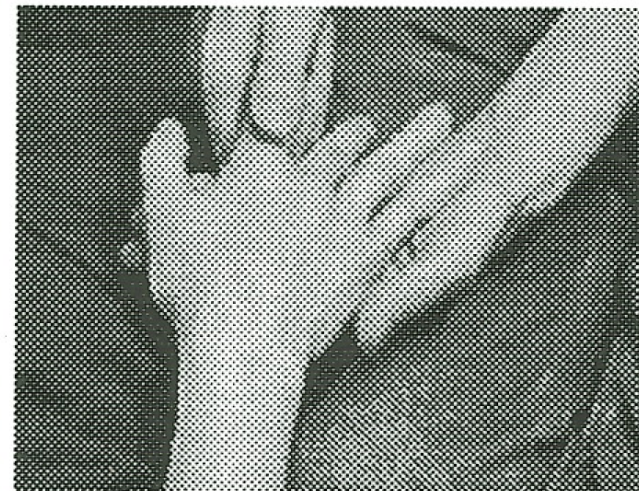


3 Dann die Hand greifen und den Arm anheben. Mit leichtem Zug in lockere Schwingung versetzen. Arm vorsichtig ablegen.



4 Jeden Finger einzeln melkend ausziehen. Es muß dabei nicht unbedingt knacken, aber wenn es geschieht, ist es ok. Nur nicht forcieren.

Du ziehst nicht fließende Energie aus ihm/ihr heraus. Schüttele Deine eigenen Hände aus. Pflanzen und Katzen (auch manche Hunde) mögen diese Energie und wandeln sie um. Oder schenke sie der Erde zurück. Nur schüttele sie nicht auf Deinen Partner zurück.





**15** Nun ziehe den Streß noch aus den Haaren heraus. Benutze die Finger wie einen Kamm oder eine richtige Bürste.



**16** Zum Schluß lege nochmal die Hände auf die Schultern. Das balanciert die Energie der beiden Körperhälften und markiert einen Schluß.

**Laßt Euch Zeit, bevor Ihr die Rollen wechselt. Die ganze Massage braucht nicht viel mehr als eine viertel Stunde zu dauern. Das hilft schon, soooo viel Streß abzubauen.**





5 Gehe zum anderen (linken) Arm und zur anderen Hand und behandle sie wie in den Nummern 2 - 4.

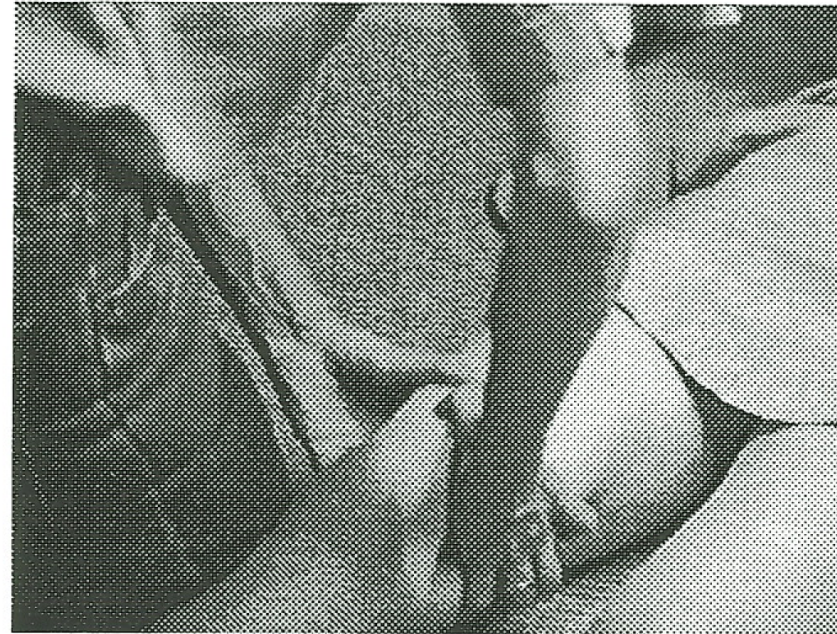
6 Weiter geht es am rechten Bein. Beginnend mit dem Oberschenkel bis hinunter zu den Zehen mache die gleiche Bewegung wie bei dem Arm. Das Bein ist etwas schwieriger zu melken-drücken-streichen. Atme gut und überanstreng dich nicht. Bleibe in Deinem Rhythmus - ruhige klare Bewegungen.

7 Die Zehen verdienen individuelles Melken wie die Finger.

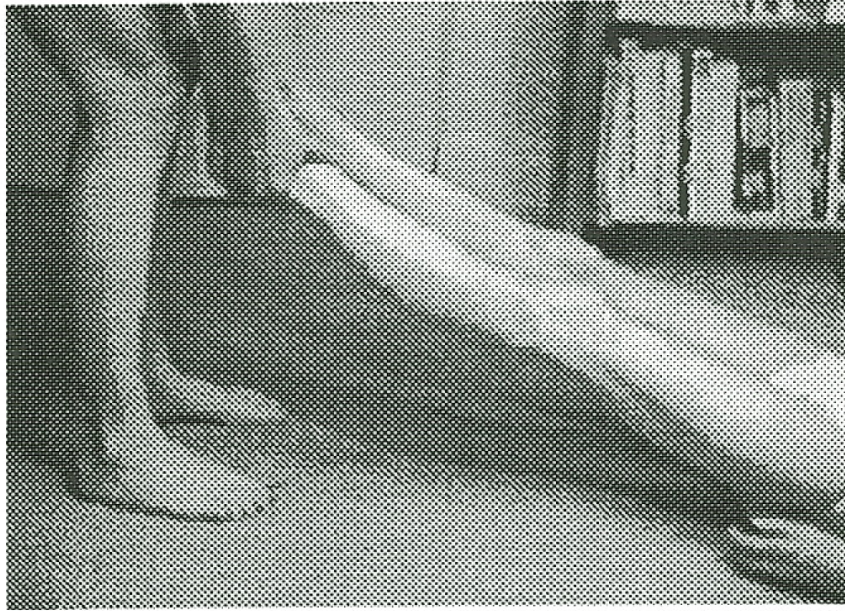
8 Führe dieselbe Behandlung (Nummern 6 und 7) am linken Bein und Fuß durch. \*)

---

\*) **Variante** zu dem in den Nummern 1 - 8 beschriebenen Ablauf: Statt der Reihenfolge "Arm - Arm - Bein - Bein - Kopf" kannst Du auch in der Reihenfolge "rechter Arm - rechtes Bein - linkes Bein - linker Arm - Kopf" vorgehen, also Deine/n PartnerIn gegen den Uhrzeigersinn umkreisen.







9 Nach der Behandlung des zweiten Beines hebe beide Beine an den Fußknöcheln und wiege sie und schüttele sie leicht. Der ganze Körper kommt dabei in sanfte Schwingung.

Die Beine wieder vorsichtig ablegen.

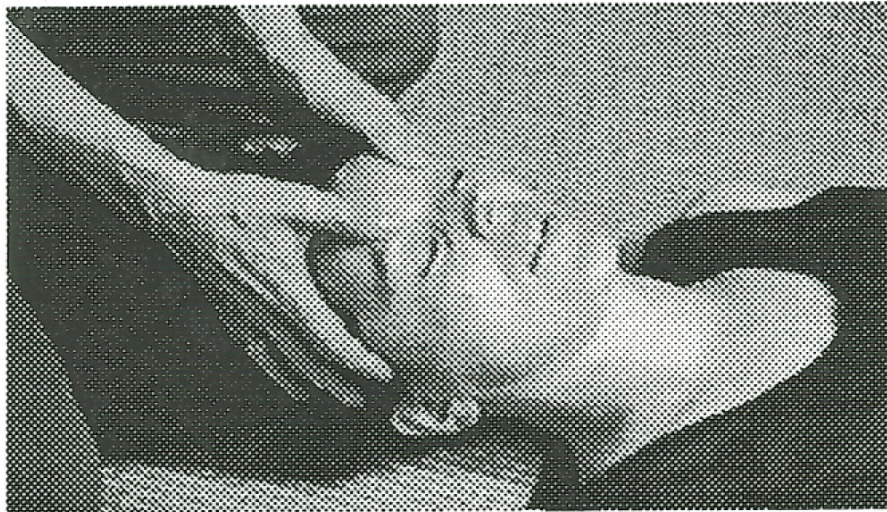


10 Sitze nun beim Kopf Deines Partners, im Fersensitz oder mit gespreizten Beinen. Gib von oben Druck auf beide Schultern mit flachen Händen - drei Atemzüge lang. Während der Partner ausatmet, drücke die Schultern fest hinunter. Lass nach in dem Druck, wenn er/sie ausatmet.





**11** Beide Hände formen eine Schale unter dem Kopf. Mit massierenden, kraulenden Bewegungen hole alle Haare unter dem Kopf hervor in Richtung Deines Schoßes.



**12** Das Gesicht ausstreichen. Zwischen den Augenbrauen (drittes Auge) Daumen aufsetzen, Handballen auf der Stirne, Finger an den Schläfen. Die Daumen machen deutlich Druck. Gleichzeitig ziehst Du sie über die Augenbrauen bis zu den Ohren hinunter. Etwa 3 - 4 Male diese Bewegung und dabei immer ein Stück höher wandern auf der Stirne.

Wenn du die anderen "Linien" des Gesichts entlangfährst, sei sehr zärtlich. Der Bereich um das dritte Auge verträgt schon einigen Druck.



### 13 Die Gesichts-Entstressungslinien laufen zum Ohr.



Dem Ohr gib nun eine gute Knetmassage. Vielleicht mal wieder Deine Hände ausschütteln.



14 Die Kopfhaut der meisten Menschen verträgt Druck auch sehr gut. Bleibe mit den Fingerspitzen an einem Punkt, drücke und kreise gleichmäßig (wie beim Haarewaschen) - nicht kratzen oder reiben.

Dann versetze die Fingerspitzen, so daß Du nach und nach die ganze Kopfhaut drückend-kreisend massiert hast.



**Om Eim**  
**Saraswatyai**  
  
**intuition**

Chakra	6 <sup>th</sup>
Sound	AUM
Location	third eye
Color	purple
Sense	sixth sense

**PRAJNANAM**

**BRAHMA**

**SARVAM**

**KHALVIDAM**

**BRAHMA**

**SO 'HAM**

# 7<sup>th</sup> Chakra – Issues & Correlations

- COSMIC CONNECTION
- Headaches, insomnia, heat & cold flashes, discoloration or swelling of chakra regions, sensitivity to light, dizziness
- PRESENCE and detachment, ↓ego-investment
- Why am I here? Is it worthwhile that I remain?  
If I am that I am, who are you?  
Who am I not?

# 7<sup>th</sup> Chakra – Exercises & Interventions

1. Microcosmic orbit

2. Don't-know mind


3. Meditation – *I have arrived, I am home  
in the here and now*

4. Tenderly remind yourself – *Little wave,  
you are already water*

# **Prajnanam Brahma**

**cosmic  
connection**

Chakra	7 <sup>th</sup>
Sound	SOHAM
Location	top of head
Color	violet



Gabriela und Michael Kühn

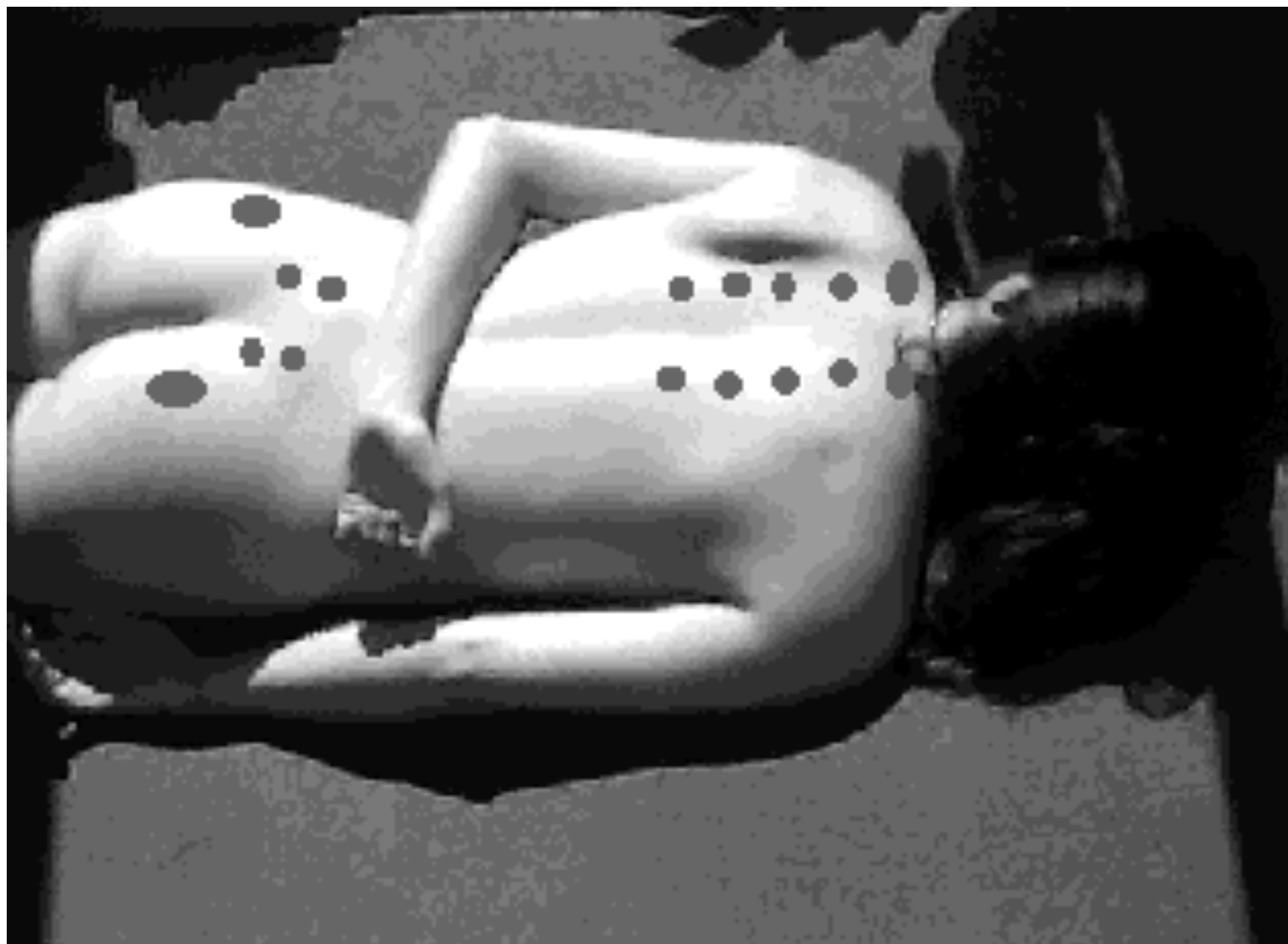
# Eckenbogen- Magie

as taught by Rickie Moore, PhD & Henry Marshall, PhD









*SPIRIT*

*CURIOSITY*

*INTENTIONS*

*MIND  
EMOTIONS*

*COMPASSION*

*WANTS*

*BODY*

*FLEXIBILITY*

*NEEDS*