

ATEMÜBUNG

- Gehen Sie an einen Ort, wo Sie für ca. 5 bis 10 Minuten ungestört sein können und sich wohlfühlen.
- Setzen Sie sich auf den Boden oder auf einen Stuhl.

Mein Kontakt zum Boden

- Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper mit dem Boden und mit dem Stuhl Kontakt hat.
- Geben Sie bewusst Ihr Gewicht auf den Boden ab.

Meine Aufrichtung

- Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Wirbelsäule von der Schale des Beckens aus aufrichtet bis über den Nacken hoch an den Scheitel: aufgerichtet zwischen Himmel und Erde.
- Halten Sie die Ausrichtung und lassen Sie alles Angespannte los, lassen Sie sich wieder auf der Erde ankommen.

Mein Atem

- Nun achten Sie, wie Ihr Atem durch die Nase einströmt, an Ihren Nasenflügeln spürbar ist.
 - Folgen Sie dem Atem in den Kopfraum und hinein in Brust und Bauch.
- Seien Sie nur beobachtend: Der Atem kommt, der Atem geht. Er füllt mich; er entleert mich.
 - Er bringt mir neue Lebensenergie, er befreit mich von verbrauchter Energie.
 - Er kommt. Ich weiß nicht woher. Er geht: ich weiß nicht wohin.
 - Einatmen –ausatmen: im Hier und Jetzt.
 - Schließen Sie die Übung nach 5 bis 10 Minuten ab.

→

Mehr Tipps finden Sie auf plattform-fuer-psychoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de

