



Atmen hilft!



Vorab

Unsere Atmung bewusst zu vollziehen ist ein großartiger Anker, der uns sofort wieder mit unserem Körper verbindet.



Impuls

Atme auf 3 Schläge ein
Atme auf 6 Schläge aus

1 2 4 ... ein
1 2 3 4 5 6 ...aus

Wiederhole dieses Muster mindestens 3 Mal.



Im Anschluss

Lege dich bequem hin wenn Du magst. Nimm wahr, wo dein Körper den Boden berührt. Wo gibt es kalte oder kühle Körperstellen? Und welche Körperstellen sind jetzt schon ganz warm? Du wirst vielleicht, dass du jetzt die Wärme von den warmen Körperstellen sich ausdehnen lassen kannst, sodass sich dein Körper schon in wenigen Momenten ganz warm und wohliger fühlt. Vielleicht gelingt es dir dadurch auch, dich noch mehr zu entspannen, sodass jetzt nicht nur deine Arme und Beine, sondern dein ganzer Körper in einen Zustand der tiefen Entspannung eintaucht.



Weiterführende Anmerkung

Du kannst diese Übung durch ein Raumspray, zum Beispiel „ganz entspannt“ von Primavera (keine bezahlte Werbung, nur ein Erfahrungswert) oder eine Aromatherapie unterstützen.