



Einfache Energie- und Bewegungsflussübungen zum Abbau von Stressspannungen

Legen dich entspannt in Rückenlage auf eine Matte. Die Hände am Unterbauch (Hara). Spüre bewusst den Kontakt deines Körpers zur Matte und nimm die Atembewegung im Körper wahr. Erlaube dir so tief wie möglich zu Atmen aber ohne Anstrengung.

Beginne dich zu recken und zu strecken und überlasse mit der Zeit deinem Körper die Bewegung. Lass die Bewegungsimpulse ganz aus deinem Körper kommen und folge ihnen.

Wichtig ist den Atem in Fluss zu halten. Wenn du merkst dass du den Atem hältst, atme bewusst aus, dann kommt dein Atem wieder in seinen natürlichen Fluss.

Mit zunehmender Bewegung spürst du, wie sich Spannungen aus deinem Körper lösen und alles freier und leichter wird. Wenn Töne, Wohlfühl- oder Loslassgeräusche da sind, lass sie einfach raus. Das löst vor allem auch die Spannung in den Kiefergelenken.

Vertraue deinem Körper – er weiß genau, was er braucht und gut tut.

Nach einigen Minuten komme wieder zur Ruhe und nimm dir noch etwas Zeit Nachzuspüren.

Es kann hilfreich sein, die Übung mit Musik zu machen.