

Schütteln

Spannung in Bewegung bringen

Nimm dir einen Moment Zeit und stell dich bequem hin.

Stell deine Füße ungefähr hüftbreit auf den Boden.

Die Knie bleiben locker und leicht beweglich.

Spüre kurz den Kontakt deiner Füße zum Boden.

Du musst jetzt nichts erreichen und auch nicht versuchen, dich bewusst zu entspannen.

Wir bringen einfach ein wenig Bewegung in den Körper und beobachten anschließend, was sich verändert.

Beginne ganz klein.

Schüttle zunächst deine Hände locker aus.

Lass die Finger dabei möglichst entspannt.

Dann nimm langsam die Unterarme dazu.

Die Bewegung darf leicht und ungezwungen sein.

Spüre, wie sich das Schütteln anfühlt.

Vielleicht möchtest du die Arme etwas stärker bewegen.

Vielleicht kommen auch die Schultern ein wenig dazu.

Mach nur so viel, wie sich für dich angenehm anfühlt.

Jetzt lass die Bewegung langsam durch deinen Körper wandern.

Lockere die Schultern.

Lass die Arme frei hängen und schüttle sie aus.

Beginne dann, ganz leicht in den Knien zu federn.

Nicht springen.

Nur ein lockeres Auf und Ab.

Lass die Bewegung von den Beinen über den Körper bis in die Schultern und Arme weiterlaufen.

Du kannst dabei etwas schneller oder kräftiger werden, wenn es sich gut anfühlt.

Oder ganz sanft bleiben.

Atme einfach weiter.

Du brauchst deinen Atem nicht zu kontrollieren.

Spüre die Bewegung.

In deinen Händen.

In deinen Armen.
In deinen Schultern.
In deinen Beinen.
Vielleicht auch im Brustkorb oder im Bauch.
Und jetzt werde langsam wieder ruhiger.
Mach die Bewegungen kleiner.
Immer kleiner.
Bis du schließlich ganz stehen bleibst.
Lass die Arme locker neben deinem Körper hängen.
Und jetzt nimm einfach wahr.
Wie fühlen sich deine Hände an?
Deine Arme?
Deine Beine?
Vielleicht bemerkst du Wärme.
Ein Kribbeln.
Deinen Herzschlag.
Oder deinen Atem.
Vielleicht fühlt sich dein Körper jetzt anders an als vorher.
Vielleicht auch kaum.
Beides ist vollkommen in Ordnung.
Nimm noch einmal bewusst den Boden unter deinen Füßen wahr.
Atme ruhig ein ...
und etwas länger wieder aus.
Und noch einmal.
Ein ...
und langsam wieder aus.
Bleib noch einen Moment stehen und spüre deinen Körper.
Dann bewege langsam deine Hände und Füße.
Schau dich im Raum um.
Und wenn du möchtest, geh mit diesem Gefühl wieder zurück in deinen Alltag.