



## Übung zur Entspannung

nach Luise Reddemann

Nehmen Sie eine für Sie angenehme Körperhaltung im Sitzen oder Liegen ein. Spüren Sie erst einmal, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage hat. Hierbei gibt es kein Richtig oder Falsch. Es geht nur darum, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Als Nächstes bitte ich Sie, zu fühlen, dass Ihr Körper atmet... und dass er dabei Bewegungen macht. Registrieren Sie diese Bewegungen. Registrieren Sie, dass sich der Brustkorb sanft hebt und senkt... und dass sich auch die Bauchdecke sanft hebt und senkt... und wenn Sie sehr genau wahrnehmen, dann spüren Sie auch, dass die Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen.

Nehmen Sie jetzt diese Bewegungen des Körpers beim Atmen einige Augenblicke lang wahr...

Beenden Sie die Übung, indem Sie wieder bewusst spüren, dass Ihr Körper Kontakt hat mit dem Stuhl oder der Unterlage. Nehmen Sie Ihre Körpergrenzen achtsam wahr...

Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit in den Raum zurück und fühlen Sie dies ganz bewusst.