

Atementspannung

- Legen Sie sich entspannt hin, räkeln und strecken Sie sich noch einmal, bis Sie Ihre angenehmste Lage gefunden haben.
(Wenn RL nicht möglich - and. Ausgangstellung)
- Schließen Sie nun Ihre Augen und versuchen Sie diese, während der gesamten Übung geschlossen zu halten.
- Atmen Sie nochmal tief durch, dann wird der Atem ruhig, sanft und langsam. Das langsame Atmen beruhigt den gesamten Körper.
- Wir wollen nun einige Körperregionen ganz gezielt beatmen; benutzen Sie dazu Vokale.
- Wir beginnen beim Bauch, konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Bauchraum, die Bauchdecke hebt und senkt sich wieder.
Denken Sie sich bei den folgenden Atemzügen ein **A** - der Bauchraum füllt sich viel stärker mit Luft und doch ist der Atem ganz sanft und ruhig.
- Wandern Sie nun in Ihrem Körper etwas nach oben bis zum Hals, all Ihre Aufmerksamkeit liegt im Halsbereich.
Bei den nächsten Atemzügen (AZ) denken Sie sich ein **E**. Der Atem fließt sanft durch die Nase in den Rachenraum ein und ganz sanft wieder aus.
- Konzentrieren Sie sich als nächstes ganz auf Ihren Kopf - all Ihre Gedanken umkreisen den Kopf. Denken Sie sich bei den folgenden sanften AZ ein **I**.
- Wandern Sie nun in Gedanken in Ihren Körper wieder etwas tiefer - bis zu Ihrem Brustkorb. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihren Brustbereich. Bei den folgenden AZ denken Sie sich ein **O**. Der Brustkorb wird weit und dehnt sich beim Einatmen und wieder locker und gelöst beim Ausatmen.
Trotzdem ist der Atem sanft und ruhig.
- Konzentrieren Sie sich nun noch auf Ihren Beckenboden - Unterbauchbereich. All Ihre Aufmerksamkeit liegt nun in dieser Körperregion. Bei den folgenden sanften und ruhigen AZ denken sich den Klang von **U**.
- Wählen Sie nun aus diesen fünf verschiedenen Körperregionen die aus, wo Ihnen das Atmen am angenehmsten war, benutzen Sie auch den entsprechenden Vokal dazu, zur Erinnerung nenne ich Sie nochmal:
zum Bauch gehörte das **A**, zum Hals das **E**, Kopf war **I**,
Brust war **O** und Beckenboden **U**.

- Atmen Sie so noch einmal in die Körperregion Ihrer Wahl.
- Überlassen Sie nun alle restlichen Spannungen dem Boden, spüren Sie, wie der Boden Sie trägt, Sie brauchen dazu nichts zu tun.
- Genießen Sie noch einen Augenblick das angenehme Gefühl der Schwere, der Wärme, der Ruhe und der Entspannung.
- Pause
- Kommen Sie nun langsam wieder zurück, räkeln und strecken Sie sich erst ganz vorsichtig in den kleineren Gelenken und danach strecken Sie sich wieder richtig kräftig durch, atmen Sie mehrmals tief durch und öffnen Sie dann Ihre Augen wieder.