

5 Minuten Routine:

In die Leichtigkeit kommen

Denk daran, das Glas Wasser bereits vorbereitet bei dir zu haben, bevor du mit dieser 5 Minuten Routine beginnst.

Anweisung:

1. Teil: Atemübung zum Ankommen.

- Stell die Füße parallel auf.
- Spüre den Kontakt zum Boden.
- Schließ deine Augen (wenn du magst).
- Bring deine Hände zu den jeweiligen Körperteilen und bemerke den Atem dort. Bleib dort für 2-3 Atemzüge, dann ziehe weiter zum nächsten Körperteil.

Spüre dabei den Atem, die Berührung, die Wärme ... alles, was auftaucht.

Die Reihenfolge der Körperteile:

Zwischen den Augenbrauen - Hals – Brust – Zwerchfell – Bauch – Hüftgelenke

2. Teil: Anspannungen lösen & den Körper in die Schwingung bringen.

- Füße bleiben in der Parallelstellung.
- Beginne mit den Füßen sanft auf- und abzufedern.
- Dabei lässt du dein Arme hängen und entspannst deine Schultern, Bauchdecke und den Lendenwirbelbereich.
- Wenn du an bestimmten Körperteilen wie Brustkorb oder Bauch eine Anspannung bemerkst, dann hilf dir mit deinen Händen, diese zu lösen.
Beispielsweise mit sanftem Druck, abstreifen, leichtes anklopfen, etc.
- Zwischendurch lass die Arme und auch den Kopf hängen und steigere die Intensität des Auf- und Abfederns OHNE dich zu übernehmen.
- Nach 4,5 Minuten fängst du an, die Bewegung allmählich abklingen zu lassen bis du dann still bist.
- Nach 5 Minuten atme tief durch die Nase ein und aus durch den Mund und streife dein Gesicht und den Torso jeweils 3x aus von oben nach unten & von der Mitte nach außen.
- Schließ noch einmal deine Augen und spüre kurz nach. Nimm die innere Schwingung, Leichtigkeit, Lebendigkeit und alles was sich noch zeigt, wahr.

3. Teil: Trink ein Glas Wasser bevor du in deinen Alltag zurückkehrst.