

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.