

10-12 Minuten Routine:

Loslassen, was ich nicht bin!

Denk daran, das Glas Wasser bereits vorbereitet bei dir zu haben, bevor du mit dieser 8 Minuten Routine beginnst.

Anweisung:

1. Teil: Atemübung zum Ankommen (1 Minute)

- 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 1-2 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 – Zwischen den Augenbrauen - Hals – Brust – Zwerchfell – Bauch – Hüftgelenke

2. Teil: Den Körper in die Schwingung bringen & Anspannungen lösen. (4 Minuten)

- 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 überfordern.

3. Teil: Loslassen, was ich nicht bin & dich selbst erleben. (3 Minuten)

- Weiterhin mit dem Auf- und Abfedern bleiben und dieses steigern.
- Dazu folgende Körperteile in dieser Reihenfolge (oder auch in einer anderen) hin- und her schwingen und ausschütteln:
Kopf – Schultern – Arme – Hände – Torso – Hüfte – Beine - Füße
Genauso, wie du magst und wie es sich für dich gut anfühlt – so ist es perfekt! 😊
- Die Bewegungen größer werden lassen und jetzt Kick-Bewegungen einsetzen:

Müdigkeit, Anspannung, Stress, Selbstzweifel, Wut, Neid, Unsicherheit, Angst Fehler zu machen, Angst kritisiert und abgelehnt zu werden, das Gefühl nicht gut genug zu sein ... schüttele und kicke diese Emotionen aus den Gelenken und aus dem Körper.

Alles, was sich jetzt lösen mag, darf jetzt gehen. Lass sie los und erlaube ihnen weiterzuziehen. Entlasse dich selbst aus dieser Bürde, damit du das erleben kannst, was bleibt – dich selbst!

4. Teil: Leichtigkeit und Lebensfreude generieren. (2-4 Minuten)

- Löse deine Kiefergelenke und lass den Mund ruhig ein wenig aufgehen. Atme durch den Mund aus und lass dich von einem Ton begleiten.
- Kicke und boxe mit den Händen – abwechselnd und zusammen - nach vorne, zu den Seiten, nach hinten, oben und unten.
- Kicke mit den Beinen – abwechselnd – in alle Richtungen.
- Kicke und boxe mit Händen und Beinen und dabei:
 - Dreh dich und kicke auch in die Diagonalen
- Stampfen, Seitgalopp, Hüpfen durch den Raum
Folge dem Freudentanz, ohne darüber nachzudenken 😊
- Nach 9 – 11 Minuten verlangsame die Bewegungen und lass sie langsam ausklingen.
- Wenn der Wecker nach 10-12 Minuten klingelt, atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus und streife vom Kopf bis zu den Füßen langsam aus.
Die Reihenfolge: hinten – seitlich – vorne.
- Schließ noch einmal deine Augen und spüre kurz nach. Nimm die innere Schwingung, Leichtigkeit, Lebendigkeit und alles, was sich noch zeigt, wahr.

5. Teil: Trink ein Glas Wasser bevor du in deinen Alltag zurückkehrst ... und gratuliere dir!!

Ich wünsche dir eine tolle Woche mit viel Leichtigkeit & Freude! 🙌 😊

Hiekyoung