



ARBEITSBLATT – WERKSTATT 4E

Atme wie ein Vogel

Diese Übung lenkt deine Energie und deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade jetzt, im Moment, passiert.

Sie ist sehr nützlich, um weniger traurig und entmutigt zu sein, um seine Energie wiederzufinden, um einen Test abzuarbeiten, eine Klassenarbeit zu schreiben oder eine Übung zu machen, um konzentrierter zu sein oder um wieder weitermachen zu können...

1. Setz dich auf die Stuhlkante, ein bisschen weiter vorne, deine Füße sind fest auf dem Boden verankert, deine Ballen und deine Fersen berühren den Boden, der Rücken ist gerade, deine Hände liegen flach auf deinen Oberschenkeln oder auf deinen Knien.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine fest auf dem Boden verankerten Füße, auf deinen Hintern, der den Stuhl berührt, und darauf, wie deine Hände deine Oberschenkel oder deine Knie berühren.
3. Beobachte dann deine Atmung, ohne sie zu verändern... Lass die Luft aus deiner Nase ein- und ausströmen, spüre, wie die Luft kühl hinein- und lauwarm wieder hinausströmt, spüre, wie deine Atmung deinen Brustkorb aufbläht...
4. Lege nun deine beiden Hände in deinen Nacken. Stell dir vor, du bist ein Vogel, wohlbehütet in seinem Nest. Deine Arme sind die Flügel. Krümme dich langsam zusammen, indem du dich zu deinen Knien hinunterbeugst. Atme ruhig und langsam durch die Nase alle Luft in deinen Lungen aus und führe dabei deine Arme zueinander. Deine beiden Hände bleiben in deinem Nacken. Stell dir nun vor, dass sich der Vogel über den Rand seines Nests beugt. Atme langsam und tief durch die Nase ein und breite deine Arme nach und nach aus, während du dich wiederaufrichtest. Atme auf diese Weise ein paar Mal ein und aus, wie ein Vogel, der wieder losfliegt und seine Flügel weit aufmacht, um sich wieder in die Lüfte zu schwingen...
5. Wie fühlst du dich?
Achte auf alles, was dich umgibt, alle deine Sinne sind geöffnet, du bist neugierig, du hast Lust, alles zu entdecken, du bist bereit, alles zu hören und hinaus in die weite Welt zu gehen...



Anmerkung: Durch die Nase zu atmen beugt dem Risiko vor, zu hyperventilieren.