

Entspannungsübung "Liegende 8"



Foto CC0 - woman-5380651_1920

Die Entspannungsübung "Liegende 8" ist hervorragend zur Entspannung und zum Stressabbau geeignet.

Ablauf:

- Du stehst oder sitzt in bequemer Stellung, bist alleine oder mit anderen zusammen. Du schließt die Augen und bist ganz bei dir selbst. Du nimmst Deine Umgebung wahr oder lauschst einer Musik oder hörst in die Stille hinein, die Dich umgibt.
- Du konzentrierst Dich auf Deinen Atem und beobachtest ihn zunächst
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
 - Beginne mit der Nasenspitze, während Dein Atem fließt, kleine **liegende** „Achten“ in den Raum zu „malen“. (5-10 Wh.)
 - Dann lasse die „Achten“ nach und nach größer werden, während Dein Atem fließt. (5 x)
 - Lasse nun die „Achten“ nach und nach wieder kleiner werden, während Dein Atem fließt. (5 x)