

Entspannungsübung “Stressless-Tanz”



Foto CC0 - girl-4703642_1920

Die Entspannungsübung “ Stressless-Tanz” ist hervorragend zur Entspannung und zum Stressabbau geeignet.

Ablauf:

- Suche Dir einen schönen Ort in der Deiner Wohnung oder in der Natur
- Mache Dir ein Musikabspielgerät bereit und lasse eine flotte, rhythmische Musik in einer angenehmen Lautstärke ablaufen.
- Dann beginnst du mit der eigentlichen Übung:
 - Tanze Dir alles Innere an Lust, Stress, Frust und alles, was Dich bewegt, aus dem Leib.
 - Folge den Bewegungsimpulsen und der Musik, lasse den Atem dabei fließen, den Bewegungen entsprechend.
 - Werfe die Arme in die Luft oder lasse sie seitlich baumeln, drehe und wende Dich, schüttele Dich, gebe Deinem Körper all die Ausdrucks-formen, die Du verträgst, rudere durch die Luft, stampfe auf den Boden, werfe Lasten „imaginär“ von Dir, gib leise oder laute Töne von Dir ...
 - Folge Deinem Körper und achte auf ihn ...
 - Mache die Übung etwa 15-30 Min. so, dass es Dir gut damit ergeht.