

Körperwahrnehmung

In Bewegung kommen



In Bewegung kommen (15 Minuten)

Für diese Übung brauchst du etwas Zeit alleine, Musik, die du magst und ein wenig Platz. Spiele die Musik, zieh deine Schuhe aus, schliesse die Augen und höre einfach der Musik zu.

Überlass deinen Körper der Musik, niemand sieht zu und du kannst dich so bewegen, wie du möchtest. Fange mit kleinen Bewegungen an ... zum Beispiel kreise die Fussgelenke und Hände, schwinge Arme und Beine, kreise deine Hüften und Schultern und erlaube deinem Körper sich zu bewegen, zu tanzen aus reiner Freude oder Lust oder einfach als Experiment in „leistungsfreier Bewegung“. Gib dir mindestens 15 Minuten Zeit und „lass deinen Körper Bewegungen finden“, die dir gut tun...

Danach bleibe noch einen Moment stehen oder sitzen und nimm wahr, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Schlägt dein Herz schneller, atmest du mehr und tiefer, schwitzt du – was kannst du wahrnehmen? Wie wirkt sich die Bewegung auf deine Stimmung aus?