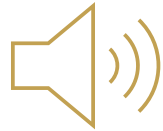


## **Das bewusste Bewegen**

Hilft dir z.B. bei Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder beim Einsetzen einer aktiven und bewussten Pause, um deinen Körper bewusster wahrzunehmen. Je öfter du die Übung im Alltag praktizierst, umso wahrscheinlicher ist es, dass die Bewegungen im Autopiloten ausgeübt werden. Um deine Körperwahrnehmung zu sensibilisieren braucht es deine Achtsamkeit.



*Tipp: Höre dir dazu auch die Audiodatei von Melita an.*



## Lass uns starten

Du kannst die bewussten Bewegungen im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl oder auf dem Boden im Schneidersitz machen.

Richte dich gut auf. Kreiere Länge in der Wirbelsäule. Entspann die Schultern und lass die Gesichtszüge weich werden.

1. Atme ein und roll die Schultern hoch zu den Ohren und beim Ausatmen lässt du sie nach hinten und unten sinken. Wiederhole zwei Mal. Lass die Schultern dabei großzügig jedem Einatmen hoch zu den Ohren rollen und mit der nächsten Ausatmung nach hinten tief sinken lassen.
2. Mit der nächsten Einatmung zieh die Schultern hoch zu den Ohren, bau Spannung auf – halten, halten, halten – und mit der Ausatmung loslassen. Wiederhole noch einmal: Schultern beim Einatmen hoch zu den Ohren ziehen – Mit der Einatmung Schultern zu den Ohren hochziehen – halten, halten, halten – und beim Ausatmen loslassen.
3. Verschränke jetzt die Hände hinter deinen Kopf, finde nochmal Länge in der Wirbelsäule und atme hier tief ein. Mit der nächsten Ausatmung lass dein Kinn Richtung Brustbein sinken und zieh die Ellenbogenspitzen dabei sanft zueinander. Schließe gerne deine Augen, um hier wirklich ins Spüren und Wahrnehmen zu kommen.
4. Vertiefe hier deinen Atem. Schick deinen Atem in die Rückseite deines Körpers und entspanne bewusst dein Kiefer. Zieh bitte nicht an deinem Kopf, sondern lass deine Hände einfach nur schwer aufliegen und spüre das Gewicht. Behalte dabei unbedingt die Länge & Aufrichtung in deinem Oberkörper und zieh die Ellenbogenspitzen sanft auseinander und erde dich über deine Sitzbeinhöcker (wenn du sitzt) oder über deine Füße auf dem Boden.
5. Mit der nächsten Einatmung richte den Oberkörper auf, ziehe dabei die Ellenbogenspitzen sanft auseinander und hebe den Blick. Mit der Ausatmung mach dich klein und rund. Wiederhole noch drei Mal: Mit der Einatmung den Oberkörper aufrichten – öffne dich, Brust und Herz heben uns – und werden beim Ausatmen rund und klein.
6. Mit der nächsten Einatmung roll auf und löse die Hände. Von hier aus roll deinen Kopf in halben Kreisen über hinten von einer auf die andere Seite, ganz langsam von links nach rechts und von rechts nach links. Lass dein Kopf dabei ganz schwer werden. Lass auch die Wangen weich werden und deinen Kiefer los.
7. Mit dem nächsten Atemzug mach die halben Kreise über vorne. Auch hier genüsslich von einer zur anderen Seite. Dein Kopf ist ganz schwer und bewegt sich bewusst und langsam von rechts nach links und von links nach rechts. Genieße diese Bewegungen.
8. Anschließend pendelst du dich langsam wieder ein. Spüre mit geschlossenen Augen in deinem Körper nach.

Wenn du soweit bist, dann öffne langsam wieder deine Augen und nimm dein neues Körpergefühl in deinen Tag oder in den Abend mit und **BEDANKE** dich bei dir selbst, dass du dir heute die Zeit für dich genommen hast.

**Schenk dir ein Lächeln und verstärke deine Intension indem du die linke Hand auf die rechte Schulter legst und die rechte Hand auf die linke Schulter legst und dich selbst liebevoll umarmst.**