

Den Körper abklopfen und aktivieren

Mit Hilfe dieser Übung kannst du deinen Körper wach klopfen – sie dient einerseits als Entspannung und andererseits zur sanften Aktivierung von deinem Körper.



Tipp: Schau dir dazu auch das Video von Melita an.

Beschreibung + Ablauf

Nimm eine lockere Position im Stehen ein. Schließe deine Augen und lege deine Finger als lockere Faust auf die Stirn. Beginne mit der sanften Klopfbewegung.

1. Klopfe dein Gesicht komplett ab.
2. Dehne die sanfte Klopfbewegung auf deinen Kopf + Hinterkopf aus.
3. Bewege dich in der sanft klopfenden Bewegung weiter Richtung Nacken + Schultern und deinen Brustkorb.
4. Setze die Bewegung auf deinem Armen fort bis runter auf die Handfläche und wechsle dann zum anderen Arm.
5. Klopfe anschließend sanft deinen Bauch frei und bewege dich weiter auf deine Oberschenkel + Unterschenkel bis abschließend zu deinen Füßen.
6. Zum Abschluss schüttelst du einmal alles aus und fühlst nach.



Beobachtung + Wahrnehmung

Was konntest du in deinem Körper wahrnehmen?

Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gefühlt?
