

# Übungen

**Hier findest du eine kleine Auswahl von neurophysiologisch wirksamen einfachen Übungen, die die Wahrnehmung und Selbstregulierung des Organismus unterstützen.**

Diese Übungen und entsprechendes Hintergrundwissen ist dem Buch "Embodying wellbeing" von Dr. Julie Henderson mit ihrer freundlichen Genehmigung entnommen. "Embodying wellbeing", Dr. Julie Henderson, AJZ-Verlag Bielefeld, ISBN 978-3-86039-010-8

**1. Wende oft Wärme an**, innerlich und äusserlich, damit dein Organismus sich sicherer fühlt. Wickle dich in eine warme Decke, trinke viel warmes Wasser, mach dir eine Wärmeflasche oder nimm ein warmes Fussbad.

## **2. Gähnen**

Gähnen ist unsere Basisübung, weil es so viele positive Wirkungen hat. Es befeuchtet die Schleimhäute, bringt Körperflüssigkeiten und Energie in Bewegung. Gähnen erhöht die Serotoninkonzentration im Gehirn und gleicht so die Stimmung aus. Gähnen ist ansteckend; es stimuliert die Spiegelneurone und fördert unsere Empathie. Wer gähnt, kann in diesem Moment nicht denken; Gähnen kann unsere Neigung zum Grübeln und Kopfzerbrechen unterbrechen.

Wenn du willkürlich gähnen willst, schlackere ein bisschen mit dem Unterkiefer hin und her, und reisse den Mund weit auf und dehne die Rachenhinterwand, bis der Gähner durchkommt!

## **3. Seufze oder sage: AH!**

Auch Seufzen und Ah sagen bringt unser System in Bewegung, probiere es einfach aus!

**4. Steh auf und schüttele deinen ganzen Körper**, alle Gliedmassen, alle Gelenke, alle Gewebe und Körperflüssigkeiten.

Stell dir vor, du läßt alles sorgenvolle an deiner Körperoberfläche abfließen.

**5. Schauke deinen Oberkörper** sanft hin und her, von Seite zu Seite oder von vorne nach hinten und zurück. Wiege dich, lass deinen Körper selbst das Tempo herausfinden, das heute passt.

**6. Dehne deine Arme und mach die Übung, die wir "Pferdelippen" nennen**, weil man dabei schnaubt wie ein Pferd!

Julie Henderson sagte dazu, diese Übung löse das Gefühl auf, "es wäre nicht genug für alle da!"

**7. Geh im ganzen Raum umher**, fange dabei an, dich als Körper spüren zu lassen, dass du nicht gefangen bist, und wieviel Platz für dich da ist!

Du kannst Arme und Beine weit von dir strecken, oder sogar ein bisschen umhertanzen und den Raum um Dich herum spüren.

Die Übung hilft gegen Angst.

**8. Schau in die Weite**, soweit deine Augen reichen.

Hilft gegen Angst.

**9. Spüre die Empfindungen auf deiner Haut**, deiner Körperoberfläche, indem du deinen Körper überall sanft streichelst oder abklopfst.

Diese Übung stärkt dein Immunsystem und das Gefühl für deine Grenzen.

**10. Eine wirksame Atemübung gegen Angst ist der Feueratem.** Er hilft gegen Beklemmung oder Lampenfieber.

Die Übung lockert langsam den Zwerchfellkrampf, der das Gefühl von Angst produziert. Lege eine Hand auf dein Zwerchfell, und atme mit Hilfe des Zwerchfells stoßweise aus.

Auch **Lachen** entkrampft das Zwerchfell und mindert Angst.

**11. "Entgiftungsübung"** (ist wirkungsvoll, um jedes diffuse Unbehagen zu verbessern);

Diese Übung hat drei Teile:

1. Teil: lege die Handflächen nach oben geöffnet auf deine Knie und spüre die Berührung der Luft in den Innenflächen der Hände.

Stelle dir vor, alles Unwohlsein entweicht aus deinen Handinnenflächen wie Rauchschwaden.

2. Teil: Spüre die Fußsohlen in den Schuhen, auf dem Boden. Stelle dir vor, kleine Wurzeln wachsen aus deinen Fußsohlen in die Erde hinein und verankern dich fest im Boden.

3. Teil: Jetzt richte deine Aufmerksamkeit auf Handinnenflächen und Fußsohlen gleichzeitig.

Wenn es schwierig ist,

experimentiere mit Ah-Sagen, dann geht es leichter.

Oder wandere mit der Aufmerksamkeit zwischen Handinnenflächen und Fußsohlen hin und her, bis es plötzlich möglich wird, beide gleichzeitig zu spüren. Es ist eine Übungssache.

**12. Gehen ohne zu gehen**

Bewege die Perlen einer Mala, eines Rosenkranzes, einer muslimische Gebetskette, zwischen den Fingern weiter,

und lass dir zu jeder Perle einen guten Wunsch einfallen. Die Übung erinnert uns, dass nichts bleibt, wie es ist;

das alles in Veränderung ist, und dass auch diese schwierige Situation nicht bleiben wird.

Und sie erinnert uns, dass wir nicht allein und verlassen sind.

© Faith 2019 | Alle Rechte vorbehalten