



Flügel werdender Vogel

Stell dir vor, du stehst auf einem Hügel oder einem Bergrücken und blickst auf eine weite Landschaft hinunter. Wie wäre es, ein Vogel zu sein, der seine Flügel ausbreitet und über diese Landschaft schwebt? Stell dir vor, du lässt dich von der Luft tragen.

Diese Übung stärkt neben Freude und Wohlbefinden dein Selbstvertrauen.

Stell dich aufrecht hin, deine Füßen stehen nebeneinander, der Rücken ist gerade. Atme ruhig und zähle bei jedem Ein- und Ausatmen innerlich „eins“.

Hebe auf „eins“ beide Arme ein wenig vom Körper. Senke die Arme beim Ausatmen auf „eins“ wieder.

Atme nun doppelt so lange ein, indem du innerlich bis zwei zählst. Heb gleichzeitig die Arme etwas weiter und senke sie beim Ausatmen auf „eins, zwei“ wieder.

Atme ein, zähle bis drei und heb die Arme gleichzeitig bis auf Schulterhöhe. Stell dir vor, du hättest Flügel wie ein Vogel. Lass die Arme im gleichen Tempo beim Ausatmen wieder sinken (eins, zwei, drei).

Zähle nun beim Einatmen innerlich bis vier und heb die Arme und Hände bis weit über den Kopf. **Halte einen Moment inne** bevor du die Arme im gleichen Tempo beim Ausatmen wieder senkst.

Wiederhole diese Schritte noch einmal, um das Gefühl des Fliegenkönnens zu intensivieren.

Führe die Schritte nun in umgekehrter Reihenfolge durch: von der grossen Armbewegung auf vier Zählzeiten bis zur kleinen auf eine Zählzeit.

Wiederhole die gesamte Übung mehrmals und wiederhole dabei: „Ich bin frei, ich bin frei, ich bin frei.“

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 61

