



## Lebensmut unterstützen durch Entspannung

### Ich bin...

Stelle dich aufrecht hin. Die Wirbelsäule ist aufgerichtet, Arme und Hände sind locker.

Senke deinen Oberkörper und deine Arme mit einem hörbaren Ton, einem Aaah, Oooh oder einem Stöhnen oder ganz einfach mit einer tiefen, bewussten Ausatmung in Richtung Boden. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.

Lass den Rücken, die Arme und Hände, den Kopf und Nacken los und entspanne den ganzen Körper.

Stell dir vor, wie alles von dir abfällt, was dich belastet, was dir Sorgen macht oder was dir Angst macht.

Wiederhole für dich mehrmals: „Loslassen!“

Richte dich bei der nächsten Einatmung langsam Wirbel für Wirbel auf, am Schluss Schultern, Hals und Kopf, bis du wieder ganz aufrecht stehst.

Du atmest einige Male tief aus und ein. Nimm den Unterschied zwischen der gebeugten und der aufgerichteten Haltung wahr. Spüre nach.

Lenke deine Aufmerksamkeit in deine Wirbelsäule, vom Steissbein bis hoch zum Nacken. Konzentriere dich einen Augenblick auf diese stabile Achse in deiner Körpermitte.

Atme tief und gleichmässig weiter und stelle dir vor, wie sich die Energie in deiner Wirbelsäule mit jedem Atemzug verstärkt.

Schliesse einen Moment lang die Augen und wiederhole entweder laut oder in deinem Innern mehrmals:

„Ich bin“

Dabei stellst du dir vor, wie du dich beim „Ich“ noch etwas stärker aufrichtest, während das „bin“ durch deinen Körper fliesst.

Spüre noch einen Moment lang dem Unterschied nach zwischen dem kraftvollen „ich“, das dich aufrichtet und zentriert, und dem entspannenden, fließenden „bin.“

Quelle: Jahreskalender, Anna Röcker, Seite 40

