

Übungen zur Entspannung

Die folgenden Übungen können euch in besonderen Situationen helfen z.B. bei Stress, schlechter Stimmung, Traurigkeit oder auch bei Aufregung oder Ängstlichkeit vor einem Auftritt. Über diese Übungen könnt ihr eure Emotionen beeinflussen und schnell entspannen. So gewinnt ihr eine neue Einstellung gegenüber schwierigen Situationen.



Thymusdrüse klopfen / Bodypercussion

(fördert das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung besonders bei Angst vor Auftritten)

- hüftbreiter Stand, leicht gebeugte Knie, Kopf gerade
- den Brustbereich oberhalb des Brustbeins sanft klopfen
- dabei auch summen, brummen oder singen
- vielleicht habt ihr eine Idee, das Klopfen mit Klatschen oder Stampfen zu einem Rhythmus zu kombinieren



Verspannungen lockern

(nach langem Sitzen müde und verspannt)

- legt die rechte Hand auf die linke Schulter und dreht den Kopf nach rechts
- den Schultermuskel leicht „ausdrücken“ und dabei ausatmen
- danach Seite wechseln



Überkreuzhaltung

(bei schlechter Stimmung, Traurigkeit, Ärger, Ängstlichkeit)

- überkreuzt die Beine im Stehen
- streckt die Hände aus und überkreuzt diese, nun die inneren Handflächen zueinander und die Finger verschränken
- die Hände oberhalb des Brustbeins ablegen
- Schultern entspannen und ruhig und gleichmäßig atmen



Körper abklopfen

(bei Energie- und Kraftlosigkeit)

- hüftbreiter Stand
- von den Zehenspitzen aufwärts die Vorderseite des Körpers bis zu den Schultern abklopfen
- Arme über die Innenseite bis zu den Fingerspitzen klopfen und über die Außenseiten bis zur Schulter
- dann von den rückwärtigen Flanken über den Po und die Rückseite der Beine bis zur Ferse hinunter abklopfen



Sterne pflücken

(bei Müdigkeit, wenig Konzentration und flachem Atem)

- streckt die Arme im Wechsel so weit wie möglich nach oben
- geht dabei auch auf die Zehenspitzen



Bewegungen mit Händen, Füßen oder Gesicht sind so **wirkungsvoll**, dass sie die Oberhand im Emotionszentrum gewinnen.

Du kannst mit einfachen Bewegungen **deine Gefühle** über deinen Körper **beeinflussen**.

Regelmäßiges Üben stabilisiert deine Emotionen nachhaltig.