

Tipps zu den Übungen:

An mehreren Stellen während der Übungen werden Sie vermutlich feststellen, dass Sie mit dem Ein- und Ausatmen früher „fertig“ sind, als es angesagt ist. Hier haben Sie die Chance, ganz in Ruhe etwas Wichtiges zu üben: Wir Menschen sind darauf getrimmt, immer etwas zu tun, immer produktiv zu sein und wir tun uns allgemein schwer mit der Idee, nichts zu tun. Selbst beim Atmen haben wir dieses Gefühl. Probieren Sie einmal aus, einen Moment lang gar nichts zu tun, d.h. mit der Bewegung tief einzuatmen, dann die Bewegung weiter fließen zu lassen und mit dem Ausatmen einfach kurz zu warten, ohne etwas tun zu müssen. Gleiches gilt für das Ausatmen: Auch hier kann man ganz bewusst einen Moment warten, bevor man wieder einatmet. Auf diese Art und Weise entsteht Ruhe in Körper und Geist und wir lernen, unseren Atem als Werkzeug zur Entschleunigung zu nutzen.

