

DREI KLEINE ÜBUNGEN, DIE DU STABILISIEREND (FAST) JEDERZEIT TUN KANNST:

ZWERCHFELL-JOGGING

Bei Stress atmen wir häufig nur in der Brust- oder Kehlkopf-Atmung – und versorgen damit unseren Körper nicht gut mit Sauerstoff. Das Zwerchfell ist unser Stressmuskel, du kannst ihn mit tiefen Atemzügen dehnen und aufpusten und danach die Luft so lange als möglich ausatmen, als ob du dein Zwerchfell auswringen möchtest. Mache das regelmäßig drei Mal hintereinander.

GERÄUSCHE MACHEN

Summen, Singen, Gurgeln und Prusten sind Übungen, die deinen ventralen Vagusnerv aktivieren! Dieser Nerv ist zuständig für Beruhigung, soziales Miteinander und gute Kommunikation.

FÜSSE AUF DEN BODEN

Stelle deine beiden Füße immer wieder schulterbreit fest auf den Boden, deine Knie sind weich (nicht durchgedrückt), die Schultern gehen nach hinten und unten (die Schulterblätter nah zusammen, die Ohren weg von den Schultern). Nimm wahr, wie dich der Boden (die Erde) trägt und du stabil stehst. In diesem Stand kann dich so schnell nichts umwerfen.

Nicht jede Übung passt zu dir. Nimm Übungen, die dir helfen und dich unterstützen. Falls Übungen aus körperlichen Gründen unpassend sind, können diese mit Kraft deiner Vorstellung imaginiert werden.

Mein Wunsch für dich:

Bleibe in deinen Gedanken klar, sei mit der Erde verbunden – und offen und herzlich für die Menschen und die Welt.

Eine Anregung des Instituts für Trauma-Pädagogik.

mail info@institut-trauma-paedagogik.de **web** www.institut-trauma-paedagogik.de