

Gertrud Kutscher

Praxis für atemororientierte Körperarbeit

Neue Kulmer Str.1, 10827 Berlin

Tel.: 462 37 19

gk@atemkraft.de www.atemkraft.de

Für den kleinen Werkzeugkoffer, wenn ihr unterwegs seid

Stressabbau einfach gemacht...ein SCH ausatmen

Sicherlich befindet ihr euch zur Zeit öfter in Situationen in denen euer Stresspegel ansteigt. Und vielleicht erlaubt es die Situation gerade nicht die aufgebaute Spannung angemessen aus zu agieren.

Werdet aufmerksamer für solche Situationen, nehmt wahr wie euer Atemrhythmus sich beschleunigt und die Muskelspannung ansteigt.

Entscheidet euch in solchen Momenten bewusst, eure Körperposition zu verändern. Nehmt einen guten Sitz, bzw. Stand ein. Dehnt euch wenn die Situation es erlaubt, die Dehnungen können auch sehr klein sein. Nehmt den Kontakt der Füße zum Boden wahr.

Dann **atmet ruhig und ohne Druck ein SCH aus**, ohne euren Ausatem zu verlängern. Das SCH muss nicht hörbar werden, es kann so leicht wie ein Hauch sein. Nach dem Ausatem wartet auf den neuen Einatemimpuls und gebt eurem Einatem Zeit, sich als Bewegungswelle vollständig im Körper zu entfalten. Wiederholt diesen Vorgang mehrmals.

Relativ schnell könnt ihr wahrnehmen dass ihr wieder durchatmen könnt weil das Zwerchfell sich entspannt hat. Die Muskelspannung nimmt ab, das vegetative Nervensystem entspannt sich und euer Erregungspegel sinkt ebenfalls.

It is simple but not easy.

Viel Erfolg beim Üben

Gertrud

