

## Eine kleine Erinnerung an den 1. September 2017

«Ruhe und Entspannung für mich, Ruhe und Entspannung für Menschen die meine Hilfe brauchen»

- Auf mich und meinen jetzigen Zustand achten ohne zu bewerten. Gilt als Ausgangslage um Veränderungen wahrnehmen zu können.
- Sitzend und stehend:  
DEHNEN  
in alle Richtungen. Wann entsteht der Einatem, wann der Ausatem?  
Das ganz loslassen der Dehnung ist sehr wichtig. Spannung löst sich, der Ausatem darf ganz gelassen werden.
- Sitzend:  
Die Füße sehen auf dem Boden. Wie nehme ich den Kontakt von den Füßen zum Boden wahr? Wie spüren meine Füße den Boden? Kann ich die Unterstützung des Bodens annehmen?  
Hebe beide Füße ein paar Mal auf die Zehenballen und lege sie achtsam wieder zurück auf den Boden.  
Hat sich etwas verändert im Kontakt der Füße? In deiner Gespanntheit?
- Sitzend:  
Aus dem Sitzen mit ft...  
Sitze in der Grundhaltung da, nimm die Füße näher zum Stuhl.  
Schwinge mit den Armen von Hinten nach Vorne und töne dazu ein scharfes ft.....  
Wiederhole es einige Male, mach dann eine kleine Pause. Übe weiter.  
Spüre nach: wie atmest du jetzt? Spürst du deinen Herzschlag? Wie ist der Kontakt deines Gesässes zum Stuhl? Wie der Kontakt der Füße zu Boden? Wie deine Stimmung?
- Stehend:  
DER SAEMANN (Bei Problemen der Halswirbelsäulen bleibt der Kopf immer nach Vorne gerichtet!)  
Stehe etwa Hüftbreit da und nimm wahr wie deine Füße im Kontakt mit dem Boden stehen. Die Knie leicht gelöst. Die Arme hängen locker an den Seiten. Der Blick ist nach Vorne gerichtet.  
Streiche mit den Händen über deine beiden Hüftknochen vorne am Becken und schaffe so Empfindung.  
Drehe nun dein Becken nach links und nach rechts, links und rechts.... Der Rücken und die Schulterachse kommen mit. Zu Beginn bleibt dein Blick nach Vorne gerichtet, später kann ein Spielbein/Standbein entstehen und die Drehung grösser werden. Ist dir Wohl dabei, darf der Kopf auch mitgenommen werden und der Blick bis hinter dich mitschweifen.  
Beende die Atemübung indem du den Kopf wieder nach Vorne gerichtet und die Bewegung kleiner werden lässt.

Kathrin Ambühl Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom

Atemtherapeutin Middendorf / Körperarbeit bei Trauma

[www.ambuehl-atem.ch](http://www.ambuehl-atem.ch)

Bleibe einen Moment stehen und spüre nach: hat sich etwas verändert? Wie stehst du nun da? Wie fließt dein Atem?

- **ORIENTIERUNG**  
bringt Sicherheit und innere Ruhe  
Orientiere dich mit all deinen Sinnen:  
Was hörst du gerade jetzt?  
Was riechst du gerade jetzt?  
Schau dich um und zähle 10 Dinge mit der gleichen Farbe, der gleichen Form...  
Verschränke deine Arme übers. Kreuz vor deiner Brust. Klopfe abwechselnd links, rechts, links, rechts..... auf deine Oberarme, bis du ruhiger wirst.
- Sitzend:  
**SITZHALTUNG**  
Sitze vorne auf deinem Stuhl, so, dass deine Beine Bewegungsfreiheit haben und die Füße flach auf dem Boden stehen können.  
Bring dein Gewicht mal auf den rechten Sitzbeinhöcker, dann auf den Linken. Kippe auch nach Vorne und nach Hinten.  
Nun kannst du von hinten her auf den höchsten Punkt deiner Sitzbeinhöcker rollen und dich hier niederlassen.  
Nimm wahr wie du jetzt sitzt.
- Durch die Nase ein, durch den Mund aus:  
Lasse deinen Atem durch deine Nase einströmen, und durch die leicht gebündelten Lippen wieder aus. Wiederhole dies 5x, atme dann wieder ganz normal.  
Wie hat zeigt sich dein Spannungszustand jetzt?
- Schneide Grimassen...löse deinen Mund  
Wie hat sich dein Spannungszustand verändert?
- Lasse deine Lippen geschlossen und deinen Unterkiefer ganz locker. Rolle deine Zunge im Mund möglichst locker nach Hinten ohne dass sie deinen oberen Gaumen berührt. Bleibe eine Weile so, löse alles wieder.  
Hat sich etwas verändert in Bezug zu deiner Stimmung und deinem Atem?

Mit freundlichen Grüßen

Kathrin Ambühl

Kathrin Ambühl Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom

Atemtherapeutin Middendorf / Körperarbeit bei Trauma

[www.ambuehl-atem.ch](http://www.ambuehl-atem.ch)