



TRE

SPANNUNG UND STRESS AUSLEITENDE ÜBUNGEN

NACH DAVID BERCELI

AUFBEREITET & ERKLÄRT VON ALEX KALLIVROUSSIS

EINLEITUNG:

In dieser Anleitung gehen wir noch einmal kurz durch alle Inhalte welche bereits in den Videos veröffentlicht wurden. Sie dient als Gedankensstütze und ist bei weitem nicht so ausführlich wie die Videos.

TRE (T)ension, Stress, (R)eleasing, (E)xercises wurden von dem Amerikanischen Psychologen David Berzeli entwickelt. Es ist ein Übungsprotokoll mit sieben einfachen Körperübungen, welches die Selbstregulierung über das sogenannte selbstinduzierte (wir lösen es bewusst aus) neurogene (über das Nervensystem nicht über einen muskulären Auslöser) Zittern ermöglicht.

Besonders wichtig ist hier zu verstehen, dass es sich um einen natürlichen Mechanismus handelt, der bei allen Säugetieren vorhanden ist. Der Körper leitet überschüssige Spannung über das Zittern und Vibrieren aus und erreicht somit den Zustand der Homöostase (physisches Gleichgewicht) den wir benötigen um möglichst Gesund und Fit zu bleiben.

Wir können das selbstinduzierte, neurogene Zittern (SNZ) jederzeit beginnen und wieder stoppen. Es ist somit ein Hilfsmittel auf das wir zurückgreifen können sobald wir uns in Situationen oder Phasen von Stress befinden.

Häufig sind wir Menschen zu verkopft um auf die Signale unseres Körpers zu hören.

Unser Nervensystem ist auf Grund unseres Neocortex (Grosshirn) zwar weiter entwickelt, als das der anderen Säugetiere, leider aber durch unsere Fähigkeit komplexe Gedanken und Schlussfolgerungen durchzuführen auch anfälliger in der Art wie wir mit Stress umgehen. Unsere kognitiven Fähigkeiten die Systeme wie Ethik, Gewissen, Bewusstsein ermöglichen, können uns daran hindern in die Selbstregulierung zu gehen. Es klingt zwar paradox aber leider sind wir Menschen häufig einfach zu verkopft um auf die Signale unseres Körpers zu hören. Somit entwickeln wir Spannungsmuster die stark mit unseren Verhaltens- und Schutzmechanismen zu tun haben. Unsere Erziehung spielt hier eine grosse Rolle.

Kindern wird zum Beispiel häufig gesagt sie sollen aufhören zu zappeln oder sich nach einer Situation die Angst ausgelöst hat wieder zusammen zu reissen. „Hab dich nicht so, es ist doch alles halb so schlimm.“ Diese Konditionierungen und der allgemeine soziale Druck zur Leistung und Produktivität, führen zu einer chronischen Aktivierung unseres Nervensystems. Diese Aktivierung

wiederum hat diverse physiologische Prozesse zur Folge. Hormone werden ausgeschüttet um unseren Körper auf die bevorstehende Aufgabe vorzubereiten oder zu unterstützen.

Unser Nervensystem ist leider nicht in der Lage zu differenzieren ob eine Situation die uns stresst wirklich bedrohlich ist oder einfach nur ungemütlich. Unser fordernder, ungeduldiger Chef ist somit für unser Nervensystem kein wirklich grosser Unterschied zum hungrigen Löwen der im Gebüsch auf uns lauert. Unser Körper befindet sich also pausenlos in einem Zustand zwischen Ruhe, Vorsicht und Spannung welche uns eine schnelle Reaktion ermöglicht sobald dies auch wirklich angemessen ist.

Bei Säugetieren ist dieses einpendeln zwischen Alarmzustand und Homöostase wesentlich einfacher und rascher als bei uns, da sie nicht über den Neocortex verfügen. Wir haben die Tendenz uns mit Dingen noch lange nachdem sie passiert sind auseinanderzusetzen. Somit kommen wir viel langsamer, falls überhaupt in die Selbstregulierung.

Das Ausleiten der Spannung passiert über das Zittern und Vibrieren. Es ist daher ein wichtiges Hilfsmittel welches uns allen von Natur aus zur Verfügung steht. Jeder Mensch ist natürlich anders in der Handhabung von Stress. Je nach Situation und Tagesform gehen wir unterschiedlich mit Stress um. Unsere Empfindungen, unsere Wahrnehmung und unsere kognitiven Fähigkeiten spielen hier eine entscheidende Rolle.

Gerade aus diesem Grund ist bei der Anwendung der TRE Übungen besonders wichtig diese Parameter im Auge zu behalten. Die Übungen alleine haben sicherlich bereits eine eigene Wirkung, unsere Einstellung und die daraus resultierende Achtsamkeit zu den Dingen die in unserem Körper und der Psyche passieren, machen den entscheidenden Unterschied. TRE ist somit nicht nur eine Abfolge von Übungen sondern zugleich eine Schulung der Körperwahrnehmung und der emotionalen Achtsamkeit.

Wir sehen uns in den nächsten Seiten die jeweiligen Parameter etwas genauer an.



ERDUNG / PRÄSENZ:

In diesem Bereich sehen wir uns die Parameter an welche uns in unserer Achtsamkeit und unserem Leistungsverhalten beeinflussen.

Selbstregulierung ist bei uns Menschen in den meisten Fällen nur dann wirklich möglich, wenn wir die Signale unseres Körpers wahrnehmen und darauf reagieren können. Somit ist die Schulung der Körper- und Selbstwahrnehmung ebenso entscheidend wie die Ausleitung der Spannung über die TRE Übungen. Mit anderen Worten ohne das ich weiss, dass ich ein Problem habe, kann ich es auch nicht lösen.

ERDUNG (Als Schulung zur Selbstwahrnehmung)

Der Prozess der Erdung ist ein Vorgang in dem wir uns mit unserer Wahrnehmung sowohl nach innen, respektive unserer körperlichen und emotionalen Empfindungen zuwenden, als auch unsere Umgebung noch immer bewusst sind. Wir nehmen also eine beobachtende Position und achten auf die Signale unseres Körpers. Mit Hilfe einer bewussten und tiefen Atmung unterstützen wir diesen Prozess. Wir nehmen Empfindungen und Emotionen in einer achtsamen Haltung wahr. Wir bewerten diese nicht sondern schenken ihnen nur Aufmerksamkeit. Je nach Situation können wir bereits im Zustand der Erdung die Selbstregulation einleiten in dem wir zum Beispiel unsere Position verändern und für uns passender und angenehmer gestalten. Auch dies ist bereits Selbstregulation. Ich höre auf die Impulse meines Körpers und reguliere den Zustand mit einer Handlung.

Wege sich selbst zu erden gibt es unzählige. Anweisungen dazu findet man über das Internet zum Beispiel in YouTube. Für jeden passt auch eine andere Form der Erdung am besten. Viele von uns haben auch einen ganz eigenen, intuitiven Zugang zu einer Erdung die für uns passt. Die Handflächen auf dem Bauch oder der Brust, die Atmung bis in den Bauch oder ins Geschlecht. Offene Augen, geschlossene Augen. Sitzend, liegend oder stehend, für jeden gibt es eine ganz eigene Variante. Meine persönliche Methode findet ihr in den Videos.

PRÄSENZ

Der Zustand der Präsenz ist wesentlich komplexer als dies im ersten Moment von vielen Menschen wahrgenommen wird. Wir sind präsent im Raum mit unseren Körpern. Das bedeutet jedoch noch lange nicht, dass wir

auch emotional und kognitiv präsent sind. Alle Parameter sind notwendig um uns in der Selbstwahrnehmung so viel Autonomie zurück zu geben damit die Selbstregulierung ohne bewusste Anstrengung von unserer Seite passieren kann. Die Präsenz lässt sich schulen. Dazu stellen wir uns mehrmals täglich die folgenden drei Fragen:

- 1) Was fühle ich körperlich?
- 2) Was fühle ich emotional?
- 3) Wie bin ich kognitiv unterwegs?

Zu Punkt eins:

Welche Empfindungen nehme ich in meinem Körper wahr. Vielleicht meldet sich mein Rücken oder Nacken mit Signalen von Spannung. Vielleicht wird mir bewusst, dass ich hungrig bin. Wir werten diese Empfindungen nicht sondern beobachten sie nur und lassen sie mit einem Atemzug ziehen. Natürlich können wir bereits jetzt etwas gegen Haltung und Hunger tun (Selbstregulierung).

Zu Punkt zwei:

Wie geht es mir heute? Kann ich meine Gefühle deuten? Bin ich emotional angespannt, wütend, traurig, frustriert, erschöpft? Auch hier ist es wichtig wertungsfrei und Achtsam mit sich umzugehen. Wir machen uns keine Vorwürfe sondern nehmen die Emotion wahr und lassen sie falls möglich mit einem Atemzug wieder ziehen.

Zu Punkt drei:

Wo bin ich mit meinen Gedanken? Kann ich mich auf meine Aufgabe konzentrieren oder schweifen meine Gedanken immer mal wieder ab? Wie bereits zuvor, ärgern wir uns nicht über unsere Konzentrationsschwierigkeiten sondern geben auch Ihnen die Aufmerksamkeit und den Platz der ihnen zusteht. Wir nehmen einen tiefen Atemzug und lassen auch diese Wahrnehmung wieder ziehen.

Diese Übung ist wie ein kleines Check-in und Check-up. Wir wiederholen diese Übung mehrmals pro Tag ganz bewusst, bis es ganz von selbst passiert. Der Aufwand ist minimal (60-120min) und tut bereits unglaublich gut. Eine kurze bewusste Pause mit dem Blick auf sich und seine Bedürfnisse.



Die meisten von uns sind den ganzen Tag so stark mit Leistung und Produktivität beschäftigt, dass die wichtigsten Impulse unseres Körpers entweder unterdrückt oder nicht mehr wahrgenommen werden können.

AKTIVIERUNG / LEISTUNG:

Gerade wenn es um Dinge wie körperliche Aktivitäten geht, sind die meisten von uns darauf getrimmt in die Leistung zu gehen. Wir fordern unseren Körper und wir hören selten darauf was er uns mitteilt.

Mal ganz ehrlich, wer von uns geht mit seinem Körper gerade bei Körperübungen richtig achtsam um? In der Zeit des neu erblühten Körperwahns sind wir alle der Überzeugung das wir unsere Körper zu Höchstleistungen zwingen müssen um ihn in Form zu bringen. Wir strampeln, stemmen, rennen und schwitzen was das Zeug hält um den Bauch zu straffen und die Muskeln zu stählen. Dabei achten wir häufig nicht auf die Signale welche unser Körper an uns weiterleitet. Wir enden mit Muskelkater oder gar Verletzungen auf Grund von Ermüdung.

Gerade Menschen welche keine gute Körperwahrnehmung haben, sind auch diejenigen welche zu einem unüberlegten Umgang mit ihrem Körper neigen. Monatlang nichts tun und danach wie die verrückten ein intensiv 14-Tage Abspeck- und Muskelaufbautraining zu machen ist für viele von uns gerade beim Übergang in die Bade-Saison nichts ungewöhnliches.

Wir leisten also gerne wenn es um Körperaktivitäten geht. Somit fällt es uns eher schwieriger darauf zu achten wann unser Körper genug Aktivierung erfahren hat. Bei TRE geht es genau um diese leichte Aktivierung / Aufwärmung der Muskulatur und der Sehnen. Wir wollen nicht in die Leistung oder gar die Überanstrengung gehen. Die Übungen sind dazu da, uns aufzuwärmen und die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten. Vermeidet daher dem fast schon automatischen Drang zur Leistung nachzugeben.

Wir verwenden für die TRE Übungen eine Skala zur Einschätzung unserer Anstrengung. Dies betrifft sowohl die körperliche als auch die emotionale Anstrengung. Sobald wir in die Selbstregulierung gehen sind nicht nur körperliche Prozesse betroffen, sondern wir haben auch mit emotionalen Feedbacks zu rechnen. Auch hier gehen wir nicht in ein Leistungsmuster ein. Wir sind fast alle Meister darin unsere Gefühle zur Seite zu schieben um unsere Aufgaben und das Leistungsergebnis nicht zu gefährden. Auch dies ist mit Konsequenzen verbunden. Emotionale Spannung lagert sich genauso im Körper ab wie die entsprechenden rein Körperlichen Spannungsmuster welche zum Beispiel durch eine schlechte Körperhaltung entstehen.

Unsere Skala berücksichtigt also beide Parameter (Körper und Geist). Die Skala hat eine Bandbreite von 0-10. Der 0 Wert wäre mit einer nicht existierenden Aktivität wie zum Beispiel einem Nickerchen auf der Couch gleichzusetzen. Die 10 ist volle Anstrengung bis hin zum Schmerz. Wir bewegen uns bei einer 6. Dies bedeutet eine leichte Aktivierung. Wir spüren den Körper, die Muskulatur und fühlen eine angenehme Wärme.

Je nach Tagesform kann unsere Skala, respektive die entsprechenden Werte etwas anders sein. So vertrage ich an einem Tag wesentlich weniger Wiederholungen der Übungen, als an einem anderen Tag. Dies behandeln wir ebenso Wertungsfrei wie die Emotionen die dabei entstehen können.

Versucht bei der Durchführung der Übungen immer mal wieder eure persönliche Leistung und Aktivierung im Auge zu behalten. Wir bleiben bei der 6 und regulieren entsprechend nach unten oder oben um diesen Wert nicht zu überschreiten. Somit aktivieren wir die Muskulatur gehen aber nicht in die Überanstrengung.

Ganz nach dem Motto „Weniger ist Mehr...“ achten wir jedoch auch zugleich darauf uns nicht zu unterfordern. Eine achtsame Neugier ist eine gute Voraussetzung um diesen guten Mittelwert zu finden.

*Finde deine ganz persönliche Nummer 6 auf der Skala der Leistung / Anstrengung.
Sie ist nicht immer gleich!*



Eine normale Reaktion unseres Körpers auf eine starke Aktivierung unseres Nervensystems ist die Kontraktion der Muskulatur. Ein Spannungsaufbau welcher uns auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Wir werden kompakt und bieten weniger Fläche für den Angriff. Ebenso bilden wir einen schützenden Panzer.

Eigentlich eine gute Sache wenn es um tatsächlich Gefahr geht. Im Büroalltag oder Zuhause ist dies jedoch eher weniger gut für uns und unser Umfeld.

ZEIT ZUM ÜBEN / ZEIT FÜR PAUSEN:

Im folgenden Abschnitt geht es um praktische Anweisungen zu den Übungen und ein paar Anmerkungen für die TRE Praxis.

Damit ihr euch den Übungsablauf möglichst schnell merken könnt, ist es gut euch daran zu erinnern immer schön von unten nach Oben zu denken. Wir beginnen mit den Füßen und arbeiten uns Schritt für Schritt nach oben weiter.

Die TRE Übungen sind ein Protokoll mit Übungen welche tausendfach geprüft wurden und für die Unterstützung von Menschen in Not entwickelt wurden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Übungen in Stein gemeisselt sind. Für jede Übung gibt es auch Alternativen. Die Idee der ersten 6 Übungen ist die Aktivierung, das Aufwärmen des Körpers. Somit können auch andere Übungen eingesetzt werden um euren Körper in die Aktivierung zu bringen. Ihr könnt in die Selbstregulierung (Übung 7) auch direkt nach dem Sport oder Yoga gehen. Für TRE praktizierende die viel Erfahrung haben, ist es auch möglich direkt in die SNZ zu gehen. Für Anfänger empfiehlt es sich jedoch sich an die gezeigte Abfolge zu halten.

Für Anfänger ist es ratsam in der ersten Woche nur jeden zweiten Tag zu üben. Ebenso solltet ihr in dieser Zeit nur zwischen 3-5 Minuten im Zustand des zitterns/vibrierens bleiben. In der zweiten Woche könnt ihr auf 8-10 Minuten erweitern. Später auf 10-15 Minuten und je nach Bedarf danach so lange ihr wolltet und dabei Präsent im Körper bleibt.

TRE ist als Methode der Selbstregulierung gedacht und somit ist es das Ziel, dass ihr die Übungen eigenständig durchführt und regelmässig oder bei starkem Bedarf (Krisen Situationen) verwenden könnt. Es empfiehlt sich jedoch 3 bis 4 Sitzungen bei einem zertifizierten TRE Practitioner zu buchen. Gerade bei Menschen mit starken Belastungen und wenig Erfahrung mit Körperwahrnehmung ist es ein guter Weg zuerst mit professioneller Unterstützung an die TRE Methode zu gehen. Die SNZ können erstaunlich intensiv werden und da tut es gut jemanden bei der Seite zu haben der einem gewisse Dinge erklären kann.

Was nun die Ausleitungsphase (Übung 7) betrifft, so ist es wichtig zu verstehen das jeder Muskel zittern kann. Somit ist es nicht verwunderlich wenn auch mal die Kiefermuskulatur in Bewegung kommt. Das vibrieren und zittern

nimmt alle möglichen Formen und Frequenzen an. Es können winzige, von aussen nicht sichtbare Vibrationen sein, oder aber erstaunlich grosse Bewegungen welche durch den ganzen Körper gehen.

Beobachtet die Abläufe in eurem Körper und wertet weder die Form noch die Ursache. Der Körper weiss was er braucht und wird euch nicht in einen Zustand bringen der euch in Gefahr bringt. Es gibt in dem Sinn kein zu viel oder zu gross in den Bewegungsformen und Frequenzen. Das bedeutet aber auch nicht, dass ihr alles aushalten müsst. Sobald sich etwas für euch nicht gut anfühlt könnt ihr bremsen oder die Lage, Position verändern.

Denkt an die ruhige Atmung und macht Pausen wann immer ihr diese benötigt.

Folgende Punkte beachten:

- 1) *Regelmässig atmen*
- 2) *Grenze von 6 von 10 einhalten*
- 3) *Anfangs nicht länger als 10-15min zittern / vibrieren*
- 4) *Zum stoppen Beine ausstrecken und Füsse anziehen*
- 5) *Bei Problemen, Beschwerden immer stoppen und kurz nachfragen*
- 6) *Supervision anfragen sobald Blockaden oder Themen auftauchen*
- 7) *Nicht werten, sondern beobachten und notfalls Stoppen und integrieren*
- 8) *Experimentieren, geniessen und Spass haben*
- 9) *Integrationsphase am Ende (4-8 Minuten) bitte immer Einhalten, sie ist nicht nur angenehm sondern auch wirklich wichtig*

Weitere Informationen findet ihr unter:

www.traumaprevention.com
www.trecollege.com
www.treschweiz.ch
www.tre-deutschland.de
www.treaustria.com
www.body-praxis.ch

Die einfachste Weise wie ihr euch die Übungen merken könnt, ist in dem ihr von Unten nach Oben denkt. Wir beginnen mit den Füßen und enden im Oberkörper (Übungen 1-5). Die 6 an der Wand und die 7 im Liegen.



ÜBUNG
05

ÜBUNG
04

ÜBUNG
03

ÜBUNG
02

ÜBUNG
01

- 1) *Muskulatur der Füsse*
- 2) *Waden Muskulatur*
- 3) *Oberschenkel Muskulatur*
- 4) *Adduktoren Muskulatur*
- 5) *Iliopsoas Muskulatur*

1



Beine leicht weiter als hüftbreit platzieren. Knie leicht gebeugt.

2



Achtet darauf, dass die Füße parallel zueinander sind.

3



Wir verlagern unser Gewicht langsam auf die eine Seite und bewegen uns dabei auf der Aussenseite (Kante) der Füße. Wir verharren kurz in dieser Position bevor wir in die Gegenseite verlagern.

4



Das ganze wiederholen wir ca. 5-7 Mal. Achtet auf eine gleichmässige und tiefe Atmung.

5



Wir beenden die Übung in dem wir die Beine und Füße ausschütteln.

ÜBUNG 01





1
Wir stützen uns entweder mit einem Arm seitlich an einer Wand ab, oder lehnen uns wie im Video mit beiden Armen an die Wand.



2
Nun lösen wir das eine Bein vom Boden und stossen uns mit dem anderen Bein nach oben ab. Wir achten dabei auf unsere Atmung und die empfundene Anstrengung.



3
Wir wiederholen diese Auf- und Ab-Bewegung nur so lange wir benötigen um unsere Muskulatur zu aktivieren.



4
Achtet darauf nicht in die Leistung zu kommen. Es kann durchaus Sinn, dass ihr nach zwei, drei Wiederholungen schon genug aktiviert habt.



5
Auch diese Übung beenden wir mit dem Ausschütteln der Beine.



ÜBUNG
02



1
Wir gehen in eine Sprinterstellung. Achtet darauf die Hände nicht zu weit von den Füßen zu platzieren. Entspannt den Nacken. Hebt nun das eine Bein vom Boden.



2
Sobald wir eine stabile Position haben, verlagern wir unser Gewicht langsam nach hinten, als ob wir uns hinsetzen möchten.



3
Als nächstes strecken wir uns nach oben und versuchen das tragende Bein zu strecken. Achtet hier ganz besonders auf euch. Diese Übung wird generell als anstrengend empfunden. In den Videos findet ihr Alternativen zu dieser Standard Übung.



4
Wiederholt die Übung ein paar Mal und achtet dabei auf eure Atmung und die Entlastung des Nackens. Ziel ist die Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur.



5
Auch diese Übung beenden wir mit dem Ausschütteln der Beine und Füße.

ÜBUNG 03





1
Wir gehen in eine angenehme Grätsche. Auch hier achten wir auf parallele Füße und leicht angewinkelte Knie.



2
Wir lassen nun langsam und mit rundem Rücken den Oberkörper hängen. Dabei achten wir auf einen entspannten Nacken. Falls unsere Hände den Boden nicht berühren ist das in Ordnung.



3
Wir atmen drei mal tief und bewegen den Oberkörper nun langsam zur einen Seite und stützen uns wie abgebildet ab. Das Becken bleibt in der mittleren Position.



4
Wir wechseln die Seite und achten auf eine ruhige und gleichmässige Atmung. Beobachtet eure Intention und versucht Leistung zu vermeiden. Wir wollen nur eine Aktivierung der Muskulatur.



5
Als letzte und optionale Position gehen wir mit unseren Händen nach hinten und atmen wieder dreimal.



6
Kommt nun langsam und mit rundem Rücken mit dem Oberkörper wieder hoch. Achtet darauf nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Reguliert eure Atmung.



7
Beendet die Übung wieder mit dem Ausschütteln der Beine und Füße.



ÜBUNG
04



1
Wir kippen unser Becken nach vorn und stützen unseren unteren Rücken mit den Handflächen.



2
Wir ziehen unsere Schultern nach hinten und öffnen damit den Brustkorb. Das Kinn ist parallel zum Boden. Wir atmen tief und gleichmässig.



3
Nun drehen wir unseren Oberkörper in die eine Richtung und versuchen dabei das Becken möglichst gerade zu halten. Den Blick senken wir Richtung Boden um den Nacken zu entspannen. 3x Atmen.



4
Wir drehen langsam in die Gegenrichtung und Atmen auch hier wieder 3x tief und langsam.



5
Wir kommen zurück in die Ausgangsposition und entspannen uns.



6
Auch diese Übung beenden wir mit dem Ausschütteln der Beine und Füße.



ÜBUNG
05



1
Wir lehnen uns an die Wand und winkeln unsere Knie an. Füße parallel und nicht weiter als Hüftbreit auseinander. Achtet auf eine sichere, rutschfreie Unterlage.



2
Wir lassen die Arme locker hängen und finden eine bequeme Haltung. Es ist nicht wichtig wie tief und lange wir „Sitzen“, sondern wie gut wir uns spüren und beobachten können.



3
Wir halten die Position zwischen 3-5 Minuten. Sobald wir müde sind oder eine Pause brauchen, können wir uns einfach von der Wand abstoßen. Nach einer Pause können wir zurück an die Wand.



4
Nachdem wir die Muskulatur an der Wand schön aktiviert haben, kommen wir zurück in die stehende Position. Wir lassen unsere Knie angewinkelt und lassen unseren Oberkörper langsam hängen.



5
Die Arme baumeln bequem und der Nacken ist entspannt. In dieser Position lassen wir unseren Körper frei und atmen dabei schön Tief und langsam. Wir bleiben in dieser Position zwischen 30-60 Sekunden.



6
Wir kommen mit rundem Rücken zurück ins Stehen und schliessen die Übung wie gewohnt mit dem Ausschütteln der Beine und Füße ab.



ÜBUNG
06

1



Wir legen uns bequem auf die Yoga Matte oder eine andere passende Unterlage. Mit Kissen und Handtüchern polstern wir nach Bedarf Nacken und Kreuz.

2



Nun verbinden wir unsere Füße miteinander und winkeln die Knie an. Die Füße positionieren wir bequem nach oben Richtung Schritt. Die Knie lassen wir nach aussen fallen.

3



Wir drücken uns mit den Füßen nach oben und heben unser Becken in einer kleinen Brücke. Bitte nicht übertreiben. Ca. 10cm vom Boden reichen völlig. Wir bleiben in dieser Position zwischen 30-60 Sekunden.

4



Wir ruhen uns kurz aus und bleiben in dieser Schmetterlingsposition. Nun bringen wir schrittweise die Knie zu einander (jeweils 3-5 cm Schritte). In jeder Position geben wir uns Zeit um das Zittern kommen zu lassen.

5



Um den Vorgang zu stoppen, strecken wir die Beine aus und ziehen die Füße Richtung Kopf an. Wir geben uns nun genügend Zeit uns auszuruhen und in den Körper zu spüren. Emotionen, Empfindungen beachten.

6



In der zweiten Position stellen wir nun unsere Beine mit angewinkelten Knien auf. Der Abstand der Knie sollte nicht zu nahe und nicht zu weit sein (ca. ein Knie dazwischen). Schrittweise bringen wir die Knie nun auseinander. Zeit lassen und spüren. Ruhig, gleichmässig Atmen.

7



Pausen machen, wann immer unser Körper es braucht, oder wir emotionale Pausen benötigen. Achtet dabei auf die Signale des Körpers und genießt den Vorgang. Achtet auf Dinge die sich verändern und Atmet dabei schön gleichmässig und tief.

8



Zum Abschluss legt ihr euch auf die Seite oder in eine andere Position die für euch bequem zu Ruhen ist. Nehmt euch 4-8 Minuten Zeit um körperlich, emotional und kognitiv zu Reflektieren und zu Ruhen. Lasst diese Integrationsphase bitte nicht aus.



ÜBUNG
07



ÜBUNG
01



ÜBUNG
02



ÜBUNG
03



ÜBUNG
04



ÜBUNG
05



ÜBUNG
06



ÜBUNG
07

ÜBERSICHT DER ÜBUNGEN:



BODY PRAXIS Alex Kallivroussis

www.body-praxis.ch
alex@body-praxis.ch

