

Übungen zur Körperwahrnehmung nach dem Workout

Zwischen den einzelnen Abschnitten sollte immer eine Pause von mindestens 20 Sekunden liegen

Du kannst jetzt ganz ruhig da liegen
und die Augen schließen.
Achte auf deinen Atem.
Geht er noch schnell
oder ist er schon wieder ruhig?
Du brauchst nichts an ihm zu ändern.
Er kommt und geht,
ohne dass du etwas dafür tun musst.

Achte auf deinen Körper:
Wie hast du Kontakt zum Boden?
Mit den Füßen
den Beinen
dem Po
dem Rücken
den Armen
dem Kopf.
Der Boden trägt dich,
du musst nichts dafür tun.

Wo spürst du die Anstrengung des Trainings?
In den Beinen?
In den Bauchmuskeln?
Im Rücken?
In den Armen?

Wie fühlst du dich jetzt, nach dem Training?
Entspannt?
Noch nicht gefordert genug?
Einfach fertig?

Dein Körper erlaubt dir, viel zu tun,
aber er schafft nicht alles.
Erinnere dich, wann du dich das letzte mal besonders stark gefühlt hast
und wann besonders schwach.
Du musstest dir deinen Körper nicht verdienen.
Du bist einfach damit geboren.
Er ist dir geschenkt,
ein Teil von dir,
gratis,
einfach so.

Achte jetzt noch einmal auf deinen Atem.
Er ist schon ruhiger geworden.
Ohne, dass du etwas dafür tun musstest.

Spüre noch einen Augenblick wie sich dein Körper jetzt anfühlt.
Deine Füße
deine Beine
dein Rücken
deine Arme
dein Kopf.
Öffne dann wieder die Augen
und setz sich langsam hin.