

Zentrierungs- & Vitalisierungsübung

- 1. Auflockerung, leichte Gymnastik:** *Die Gelenke des Körpers durchbewegen, den Körper rütteln, leichtes Stretching, den Körper abklopfen*
- 2. Zentrierung Team:** *Das Team steht im Kreis, jeder nimmt sich selbst und die anderen wahr. Wenn einer im Team das Gefühl hat, dass alle angekommen sind, klatscht einer vor dem Körper 3* in die Hände, alle anderen probieren gleichzeitig mitzumachen.*
- 3. Abstreifen:** *Zu zweit zusammen, oder alleine. Den Rücken 3* abstreifen und 1* hochstreifen, dann die Körpervorderseite.*
- 4. Atemübung im Kreis:** *Bei der Einatmung durch die Nase, die Hände vor dem Körper nach oben in V-Position führen. Atem anhalten und Arme rotieren. Bei der Ausatmung durch den Mund, die Arme rechts und links neben dem Körper runterführen in Ausgangsposition. Wiederholung ca. 10*. (Tiefe Atemzüge! Die Energie des Atems in alle Zellen lenken und spüren!)*
- 5. Zentrierung allein:** *Die Daumen umschliessen und eine Faust aufs Herz und eine Faust unterhalb des Baunabels legen. Die Augen schliessen und sich ganz auf das eigene Lot/Atmung konzentrieren. Alle anderen Gedanken nicht verfolgen. Ca. 2 Minuten. Leitender löst die Konzentrationsphase auf.*

Übung von: Sebastian Gibas / www.sebastian-gibas.com / contact@sebastian-gibas.com