

Entspannung – Ausklang: Die 5 Sinne

Während dieser Übung wandert die Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper. Sie eignet sich zum Beruhigen, um ein Training oder eine Lektion abzuschliessen.

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich). Richten Sie nun ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Ohren (was für Töne nehmen sie wahr?), dann auf die Nase (was riechen sie?).

Danach wandert die ganze Aufmerksamkeit zur ihren Füssen nehmen Sie den Kontakt zum Boden wahr.

Abschliessend richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung von Wärme und Kälte. Welche Körperteile fühlen sich warm an, welche eher kalt oder ist es überall gleich oder neutral, nehmen Sie in einem Körperteil ein Kribbeln wahr?

Anschliessend 3 x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.



Quelle: Gina Kienle, Ausbilderin Erwachsenensport Schweiz esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO