

DomiGym – Ausklang: Relax-Atmen

Diese Übung ist ideal, um «Dampf abzulassen» und sich zu entspannen. Im Vordergrund steht bewusstes Atmen durch die Nase.

Die TN sitzen oder liegen am Boden, Augen geschlossen, Körper entspannt. Die Leiterperson rezitiert einen Text zur angeleiteten Entspannung.

Beispieltext

«Schliessen Sie die Augen und machen Sie es sich bequem. Ihr Körper und Ihre Augenlider werden schwer. Sie sind entspannt und atmen langsam durch die Nase.

Denken Sie jetzt an einen Ort, den sie besonders mögen. Vielleicht sind Sie in Gedanken am Meer, in den Bergen oder in einer Stadt. Stellen Sie sich an diesem Ort vor. Ein leiser Wind säuselt um Ihr Gesicht. Sie sind umgeben von der angenehmen Wärme des Sonnenlichts. Sie fühlen sich wohl. Sie hören Vögel zwitschern und das Wasser murmeln.

Am Horizont taucht eine Wolke auf. Sie ist ganz weich und Sie stellen sich vor, darin zu versinken. Langsam deckt diese Wolke Ihre Füsse zu. Ein angenehmes Gefühl durchströmt Sie. Nach und nach steigt die Wolke die Beine hoch und vermittelt Ihnen ein wohlige Gefühl. Jetzt umgibt sie Ihre Hüften, Ihren Bauch und Ihre Arme. Ihr ganzer Körper ist entspannt. Langsam steigt die Wolke bis zu Ihrem Gesicht hoch, das sich ebenfalls entspannt, ein Muskel nach dem andern. Sie fühlen sich wohl und sind von einer angenehmen Wärme umgeben.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und geniessen dieses Gefühl zu geniessen. Langsam kommen Sie in Ihrem Rhythmus ins Hier und Jetzt zurück. Sie werden sich Ihres Körpers wieder bewusst. In aller Ruhe öffnen Sie die Augen. Schliesslich setzen Sie sich wieder auf.»

Bemerkung: Im Internet finden sich zahlreiche Texte für geführte Meditationen.

Material: Stühle, Yogamatten, sanfte Klänge

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien