



Mache dich auf den Weg in deine Verbindung zu dir selbst!

Dein 6-Wochen-Online-Kurs

Woche 5 - in Verbindung... durch Körperhaltung und Bewegung.

Embodiment-Übungen

Embodiment heißt übersetzt so viel wie "Verkörperung". Die Verkörperung unseres Bewusstseins. Aus der Psychologie wissen wir um die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper. Unsere Stimmung beeinflusst unsere Körperhaltung. Gleichzeitig beeinflusst unsere Körperhaltung auch unsere Stimmung. Dieses Wissen können wir uns bei den folgenden Embodiment-Übungen zu nutze machen.



Übung 1: Kopf hoch und Brust raus

Die Redewendung "Kopf hoch" ist nicht nur eine leere Floskel. Wir wissen instinktiv, dass diese Haltung uns gut tut. Physisch, mental und emotional. Also: Nimm deinen Kopf hoch. Erlaube deiner Wirbelsäule sich zu strecken.

Darum wirkt es:

Durch die aufrechte Haltung weitest du deine Wahrnehmung.

Durch die Öffnung des Brustkorbes kannst du mehr Sauerstoff aufnehmen und versorgst damit dein Gehirn mit neuer Energie.

Durch die aufrechte, offene Haltung signalisiert deinem Gehirn Größe, Mut und Offenheit.



Übung 2: Lächle

Eine wunderbare Übung, wie wir selbst und andere Menschen glücklich machen können. Lächle. So oft wie möglich. Noch wirksamer ist es, wenn du dir selbst im Spiegel zulächelst. Oder einem anderen Menschen. In der Regel kommt dann ein Lächeln zurück,

Darum wirkt es:

Durch die Bewegung beim Lächeln entspannen sich deine Kiefergelenke und damit dein ganzes Gesicht. Außerdem ist das Lächeln mit positiven Gefühlen verknüpft. Beim Lächeln erinnert sich dein Gehirn also daran, dass dieser Gesichtsausdruck bedeutet "mir geht es gut". Wenn du das lächeln siehst (entweder im Spiegel, oder beim Zurücklächeln deines Gegenübers) wird diese Wirkung verstärkt.



Übung 3: Schüttle dich frei

Wenn du Stress, Sorgen oder Anspannung in dir spürst, empfehle ich dir diese Übung: Stell dich breitbeinig hin und schüttle dich von oben bis unten durch. Stell dir vor, wie du allen Stress, alle Sorgen und Anspannung von dir schüttelst.

Darum wirkt es:

Durch das Schütteln können deine Muskeln loslassen und deine Energie kann wieder fließen. Die muskuläre Entspannung wird in dein Gehirn weiter geleitet und sorgt dort für mentale Entspannung. So kannst du gleichzeitig äußere und innere Anspannung loslassen.

In Verbindung als Gruppe

Ich freue mich, wenn wir in den sechs Wochen als Gruppe intensiv in Verbindung sind.

Teile gerne deine Gedanken, Beobachtungen, Fragen, Zweifel und Herausforderungen in der Facebook-Gruppe.