

Übung für den Körper

Mini-Move nach Michael Krugman

Der Mini-Move ist eine Kombination aus Körper- und Atemübung, die Dir dabei helfen kann, Dich ruhiger und entspannter zu fühlen. Toll daran ist, dass Du sie ganz unauffällig und einfach überall machen kannst, ohne dass es irgendjemand mitbekommen muss. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

Die folgende Übung hat beruhigende Auswirkungen auf Dich und Deinen Körper. Sie kann sowohl tagsüber guttun, als auch am Abend zum Einschlafen.

Stell Dir vor Du greifst mit Deiner einen Hand (egal ob links oder rechts) einen Fahrradlenker, der Lenker, den Du umgreifst, ist der Daumen Deiner anderen Hand.

Strecke als nächstes den Zeigefinger von der Hand, die am „Fahradlenker“ liegt aus und greife diesen mit Deiner anderen Hand.

Das klingt komplizierter, als es eigentlich ist. Schau Dir das Bild an, wenn Du noch einen Tipp haben möchtest.



Illustration: Linda Federico

Wenn Du die richtige Handhaltung erreicht hast, liegt in einer Deiner Hände ein Daumen und in der anderen ein Zeigefinger. Behalte diese Position während der Übung bei.

Atme so, wie es für Dich angenehm ist und achte in den nächsten Augenblicken darauf, wie sich Daumen und Zeigefinger anfühlen. Kannst Du sie gut spüren? Sind sie warm oder vielleicht kühl? Spürst Du ein Pulsieren oder ein Vibrieren?

Wenn Du möchtest, beginne nun beim Einatmen **abwechselnd sanft die Finger zu drücken**. Atme ein und drücke mit der einen Hand den Finger, den sie umschließt und lockere den Druck wieder, während Du ausatmest. Beim nächsten Atemzug ist der andere Finger an der Reihe: Drücke ihn beim Einatmen so, wie es für Dich angenehm ist und lockere den Druck langsam, wenn Du

ausatmest. **Wiederhole diesen Ablauf nun für die nächsten vier Atemzüge oder so lange, wie Du es angenehm findest.**

Lass Deine Hände noch einen Moment ineinander verschränkt und atme entspannt und ohne Druck auf Deine Finger weiter. Achte darauf, wie sich Daumen, Zeigefinger und Deine Hände nun anfühlen. Vielleicht spürst du einen Unterschied zu vorher?

Du kannst diese Übung in allen möglichen Situationen nutzen, um Dich selbst zu beruhigen und sicherer zu fühlen. Das geht allein oder, weil die Übung sehr unauffällig ist, auch wenn andere dabei sind. Im Gehen, Sitzen oder Liegen, abends im Bett genauso wie im Bus zur Schule oder im Wartezimmer.

