


Anleitung 5-1


Zentrieren




1. Haltung


Spüre deinen Körper. Setze oder stelle dich aufrecht hin und beuge dich leicht nach vorne, als ob dich ein leichtes Gewicht nach vorne ziehen würde, das du jedoch mit Leichtigkeit tragen kannst. Du bist zugleich entspannt und bereit für die Aktion. Dein Rücken ist stark, deine Vorderseite ist weich. 

2. Atmung


Atme ein. Spüre, wie du von unten nach oben entlang deiner Wirbelsäule in Richtung Himmel einatmest. Die Atmung fließt von den Lendenwirbeln über den gesamten Rücken und den Nacken bis an den Scheitel deines Kopfes und darüber hinaus. 


Atme aus. Achte darauf, lang über deine Vorderseite in Richtung Boden auszuatmen. Entspanne dabei deinen Kiefer, deine Zunge und deine Schultern. Alles folgt der Schwerkraft leicht in Richtung der Erde. Beim Ein- und Ausatmen folgt dein Körper leichten Wellenbewegungen. 

3. Balance

Spüre das leichte Pendeln deines Körpers im Raum. In leichten Bewegungen pendelst du nach links und nach rechts, nach vorne und nach hinten, nach oben und nach unten. Du pendelst dich immer stärker auf die Mitte ein und findest deine innere Balance. Finde Stabilität in deiner hergestellten Mitte. 

4. Körperraum

Nimm deinen Körper als Ganzheit wahr. Fülle mit deiner Aufmerksamkeit deinen gesamten Körperraum aus. Gehe für den Anfang abschnittsweise vor. Beginne bei deinen Händen über die Arme, den Hals und den Kopf, den Rumpf und die Beine bis in die Füße. Wenn du etwas geübter bist, kannst du die Aufmerksamkeit gleich im gesamten Körperbereich ausdehnen. Du spürst das Gesamterleben von Körper und Geist, ohne es zu bewerten. 

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.

