

Herzlich Willkommen

... schön, dass Du hergefunden hast. Ich möchte Dich dabei unterstützen, Deinen Körper nachhaltig zu lösen und noch nicht entdeckte Ressourcen freizusetzen. Diese Übungen sind dafür gedacht, Dir einen Zugang zu Deinem Körper zu ermöglichen, der Dir hilft, Spannungen zu lösen, Energie freizusetzen und Dich insgesamt leichter und freier zu fühlen.

Du wirst vielleicht feststellen, dass Dir manche Übungen leichter fallen als andere. Das ist ganz normal, denn jeder Körper ist einzigartig und jede Übung spricht unterschiedliche Bereiche in Dir an. Es lohnt sich, immer wieder neugierig zu experimentieren – und das ohne Erwartung. Gib Dir die Erlaubnis, die Übungen einfach wirken zu lassen, ohne Druck, dass etwas Bestimmtes geschehen muss.

Diese Sammlung ist eine Einladung an Dich, innezuhalten, zu spüren und Deinem Körper Raum zu geben, sich zu entfalten. Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, und gestalte die Übungen so, wie sie sich für Dich gut anfühlen. Du wirst sehen: Mit jeder kleinen Erfahrung kannst Du mehr Vertrauen in Deinen Körper und seine Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren, gewinnen.

Ich freue mich, Dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Viel Freude und bereichernde Erfahrungen wünsche ich Dir!







Den Atem

Beobachten

Nimm Dir einen Moment der Ruhe und setze Dich bequem hin. Schließe die Augen und halte den Mund geschlossen. Spüre Deinen Atem, wie er ganz von allein kommt und geht. Lass den Atem fließen, ohne ihn zu kontrollieren oder zu verändern. Beobachte einfach.

Nimm bewusst wahr, wie das Einatmen und Ausatmen ineinander übergehen, begleitet von einer kleinen Pause dazwischen. Erlaube Deinem Atem, frei zu fließen, und sei dabei ganz präsent – als der atmende Körper in diesem Augenblick.

Während Du Deinen Atem beobachtest, bleibe in Kontakt mit Deinem Körper. Wo spürst Du den Atem im Oberkörper oder Bauch? Gibt es Stellen, an denen der Atem leicht hinfließt? Oder Bereiche, die sich schwer tun? Vielleicht möchtest Du an manchen Stellen den Atem vertiefen oder den Körper weiten – doch halte inne. **Lass alles so sein, wie es gerade ist, ohne etwas zu verändern.**

Wenn Du spürst, dass der Impuls aufkommt, den Atem willentlich zu beeinflussen, wie etwa tiefer Luft zu holen, versuche, diesem Impuls nicht nachzugeben. Bleib in der Beobachtung.

Nach einiger Zeit öffne den Mund. Lass auch jetzt den Atem ganz von selbst fließen. Nimm den Unterschied wahr: Wie fühlt sich der Atem jetzt an, im Vergleich zum Atem bei geschlossenem Mund? Vielleicht gibt es einen Impuls, tief Luft zu holen – erkenne, dass dieser oft dazu dient, etwas zu überspielen. **Lass Deinen Atem stattdessen von allein kommen und gehen, so wie Dein Körper es braucht.**

Tipp:

Schreibe Deine Wahrnehmungen und Erfahrungen anschließend nieder. Durch das Aufschreiben wirst Du Dir Deiner Beobachtungen und Empfindungen noch bewusster.







Intuitives Gähnen und Dehnen

Diese Übung lädt Dich ein, Verspannungen aktiv zu lösen und Deinem Körper bewusste Entspannung zu schenken. Setze Dich bequem hin oder stelle Dich entspannt hin, schließe die Augen und spüre für einen Moment in Deinen Körper hinein. Nimm wahr, wo sich Verspannungen befinden oder wo Dein Körper nach Bewegung ruft.

Beginne zu gähnen und kombiniere das Gähnen mit sanftem Dehnen oder Strecken. **Gähne bewusst in die Stellen hinein, die sich verspannt oder unbeweglich anfühlen, und dehne oder strecke diese Bereiche gleichzeitig.** Lass Gähnen und Strecken harmonisch ineinanderfließen, sodass die Bewegung und das Gähnen sich gegenseitig ergänzen.

Experimentiere mit verschiedenen Arten des Gähnens – lang und genüsslich, kurz und kräftig oder begleitet von Geräuschen. Spüre, wie jede Variante einen anderen Effekt auf Deinen Körper hat, und nimm wahr, was sich in diesem Moment für Dich am besten anfühlt.

Es gibt keinen Zeitdruck, also lass Dir so viel Zeit, wie Du möchtest. Genieße die Übung und beobachte, wie sich Dein Körper lockert, Spannungen nachlassen und eine wohltuende Leichtigkeit entsteht.

Dehnen





Schütteln

Das Schütteln ist eine kraftvolle Übung, um Spannungen im ganzen Körper zu lösen und frische Energie zu tanken. Dabei kannst Du Deinem Körper und Deiner Stimme freien Lauf lassen und Dich in alle Richtungen bewegen.

Stell Dich bequem hin, sodass Du Dich frei bewegen kannst. Beginne, Deinen Körper sanft zu schütteln, und steigere die Intensität nach Deinem Empfinden. Schüttle Dich in alle drei Dimensionen: vor und zurück, nach rechts und links, nach oben und unten. Lass keine Stelle aus – lockere Deine Hände, schüttle Deine Arme, Beine und Füße, und bringe auch das Becken in Bewegung. **Der Kiefer spielt eine wichtige Rolle: Lass ihn ganz locker, sodass er mitschwingen kann.**

Während Du Dich schüttelst, ermutige Dich, Geräusche zu machen. Töne nach Lust und Laune – ob summend, seufzend oder brummend. Diese Laute helfen, das Zwerchfell zu entspannen und lösen tiefer liegende Spannungen. **Lass die Geräusche und Bewegungen ganz intuitiv entstehen und spüre, wie Dein Körper sich immer freier und gelöster anfühlt.**

Gönne Dir Zeit für diese Übung und genieße die befreiende Wirkung. Spüre, wie sich Dein Körper nach dem Schütteln leichter und energetischer anfühlt. Wenn Du möchtest, schreibe anschließend auf, wie sich Dein Körper und Dein Geist verändert haben. Das Reflektieren hilft Dir, die wohltuende Wirkung dieser Übung noch bewusster zu erfahren.







Das tiefe

A tönen

Diese Übung hilft Dir, Verspannungen zu lösen und eine tiefe Entspannung sowie Lebendigkeit im ganzen Körper zu erleben. Du kannst sie im Sitzen, Stehen oder Liegen ausführen – wähle die Position, in der Du Dich am wohlsten fühlst.

Beginne, ein tiefes, resonierendes A zu tönen. **Es sollte so laut wie möglich sein und gleichzeitig völlig mühelos.** Spüre, wie der Klang in Deinem Becken vibriert und sich von dort aus ausbreitet. Während Du das A tönen lässt, stelle Dir vor, wie es durch Deinen Körper aufsteigt – vom Becken über den Bauch, die Brust und den Hals bis hin zum Gesicht. Stell Dir vor, wie das A schließlich durch Deine Augen nach außen fließt.

Töne das A für 5 bis 15 Minuten. Beobachte, wie sich der Klang entfaltet, und nimm wahr, wie Dein Körper darauf reagiert. Es kann zu einem Strömen oder Vibrieren kommen, das Du in Deinem Körper wahrnimmst und das Dich tiefer in die Übung hineinführt.

Nimm Dir nach der Übung einen Moment Zeit, um nachzuspüren. Vielleicht bemerkst Du, dass Du das Strömen oder Vibrieren im Körper weiterhin wahrnehmen kannst. Lass diese Empfindungen geschehen, ohne sie zu bewerten, und spüre, wie sie nach und nach abklingen oder sich weiter entfalten. Schreibe Deine Erfahrungen auf, um die Wirkung der Übung bewusst zu reflektieren und die Verbindung zu Deinem Körper zu vertiefen.

A tönen





Der Schmelzatem

Der Schmelzatem ist eine kraftvolle Methode, um Verspannungen, Schmerzen oder Taubheitsgefühle im Körper bewusst wahrzunehmen und sanft aufzulösen.

Setze Dich bequem hin oder lege Dich entspannt hin. Schließe die Augen und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Suche eine Stelle, die schmerzt, verspannt ist oder sich taub anfühlt.

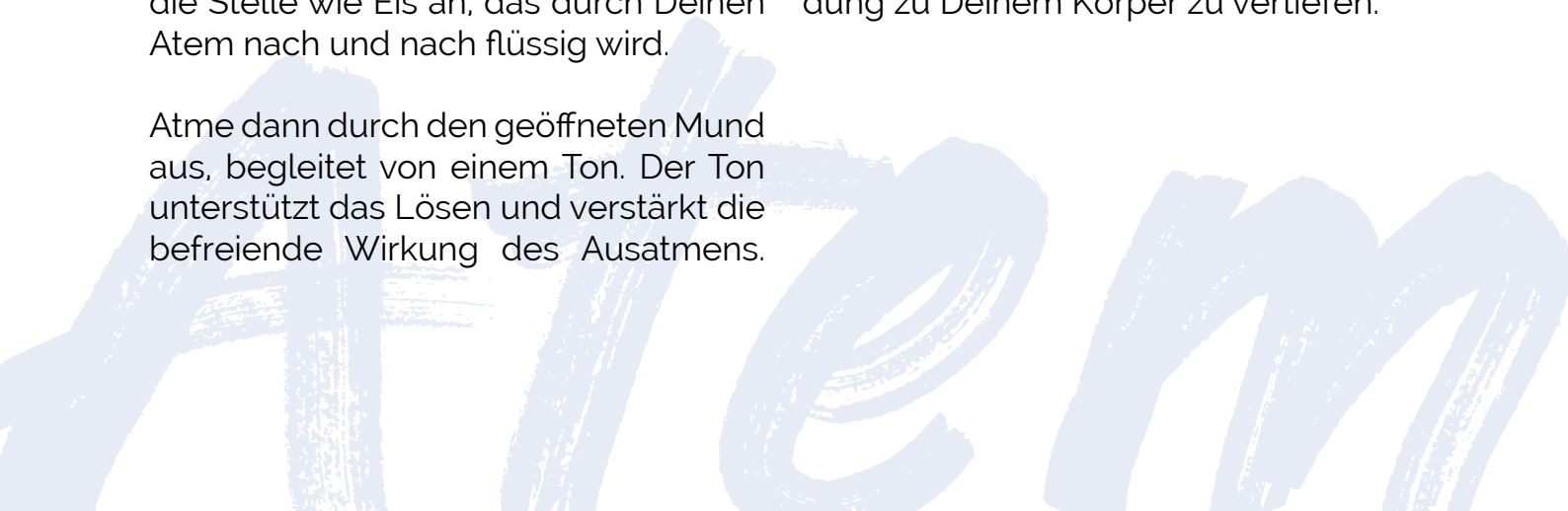
Beginne, bewusst in diese Stelle einzuatmen. Du kannst dabei entweder durch den geschlossenen oder den geöffneten Mund einatmen, je nachdem, was sich für Dich natürlicher anfühlt. **Stelle Dir vor, wie Dein Atem die Stelle sanft erreicht und wie die Anspannung beginnt zu schmelzen.** Nutze gerne eine visuelle Vorstellung: Vielleicht fühlt sich die Stelle wie Eis an, das durch Deinen Atem nach und nach flüssig wird.

Atme dann durch den geöffneten Mund aus, begleitet von einem Ton. Der Ton unterstützt das Lösen und verstärkt die befreiende Wirkung des Ausatmens.

Stelle Dir vor, wie die geschmolzene Anspannung mit Deinem Atem aus Deinem Körper herausfließt.

Du kannst mit der Länge des Ein- und Ausatmens spielen, um die Übung noch wirkungsvoller zu gestalten. Experimentiere mit kürzeren oder längeren Atemzügen und beobachte, was Dir am meisten hilft, die Verspannung loszulassen. Du kannst Dich auf eine bestimmte Stelle konzentrieren oder Dir vorstellen, wie Dein ganzer Körper nach und nach zu schmelzen beginnt.

Nimm Dir Zeit für diese Übung und wiederhole den Vorgang, bis Du eine Veränderung wahrnimmst. Nach der Übung kannst Du noch einen Moment nachspüren. Schreibe Deine Erfahrungen auf, um die Wirkung der Übung bewusst zu reflektieren und die Verbindung zu Deinem Körper zu vertiefen.





Hallo, mein Name ist Pana ...

... und ich möchte Dir etwas über meinen Weg erzählen.

Ich habe Mathematik studiert und durch das viele Sitzen und Rechnen gemerkt, wie sich Schmerzen in meinem Körper entwickelten. Diese Erfahrungen haben mich schließlich zum Yoga geführt. Anfangs war ich begeistert und habe meine Yogapraxis immer weiter gesteigert – oft auf 4 Stunden oder mehr pro Tag – mit dem Wunsch, schmerzfrei zu leben. Doch trotz all der Praxis kamen die Verspannungen immer wieder zurück, sie gingen nicht nachhaltig weg. Ich begann zu spüren, dass es eine tiefere Ursache geben musste, und machte mich auf die Suche nach einer Lösung.

Dieses tiefergehende Graben führte mich zu der Erkenntnis, dass all meine Verspannungen emotionale Komponenten hatten. Indem ich mich diesen emotionalen Anteilen gewidmet und sie gelöst habe, hat sich mein Körper auf einer viel tieferen Ebene entspannen können. Heute erlebe ich bei Bewegung, Yoga oder Sport nicht mehr das Gefühl von Druck oder Anspannung. Stattdessen wird mein Körper lebendiger, kraftvoller und gleichzeitig stiller.

Ich teile diese Erfahrungen und Übungen, weil sie mir geholfen haben, meinen Körper besser zu verstehen und Blockaden zu lösen. Es ist ein Weg, den ich Dir von Herzen empfehle – voller Möglichkeiten, neue Ressourcen zu entdecken und tiefer sich selbst zu begegnen.



heilung-durch-bewegung.de



[@heilung_durch_bewegung](https://www.instagram.com/heilung_durch_bewegung)