

Hallo – schön, dass du da bist.

Du kennst das sicherlich – manchmal ist dein Körper ganz angespannt. Zum Beispiel, wenn du aufgereggt oder gestresst bist.

Ich kenne eine gute Übung, wie du dann deinen Körper wieder entspannen kannst. Die Übung hat mit Zitronen zu tun. Bist du gespannt? Dann lass uns anfangen!

Zuerst legst du dich auf den Rücken. Du machst es dir richtig bequem.

Deine Beine sind sanft ausgestreckt.

Deine Arme und Hände liegen locker neben deinem Körper.

Fertig?

Wunderbar. Wenn du möchtest, schließe jetzt deine Augen.

Am besten öffnest du sie erst wieder, wenn wir mit der Übung fertig sind.

Balle jetzt deine rechte Hand zu einer Faust.

Stell dir vor: Du hast eine dicke gelbe Zitrone in deiner rechten Hand.

Balle die Hand mit der Zitrone jetzt zu einer Faust.

Du drückst die Zitrone fest zusammen.

Noch fester. Du willst den ganzen Saft aus der Zitrone herausquetschen.

Spüre die Anspannung in deinen Muskeln. In deiner Hand und in deinem Arm.

Und jetzt lässt du die Zitrone einfach fallen.

Achte darauf, wie sich deine Hand und dein Arm anfühlen. Jetzt, wo sie ganz entspannt sind. Spüre nach.

Nun machen wir das Ganze noch einmal.

Nimm eine neue Zitrone in deine rechte Hand. Zerquetsche die Zitrone wieder.

Drück sie noch fester zusammen als die erste Zitrone. Fester. Und fester.

Und jetzt lass die Zitrone wieder fallen.

Entspanne deinen Arm, deine Hand.

Spüre wieder nach.

Merkst du, wie viel besser sich die Hand und der Arm jetzt anfühlen, wenn sie entspannt sind?

Nimm eine neue Zitrone in deine andere Hand. In die linke.

Drücke die Zitrone fest zusammen.

Du versuchst, den ganzen Zitronensaft herauszuquetschen. Fester. Und fester.

Achte auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm.

Und jetzt lass die Zitrone wieder fallen.

Entspanne deinen Arm, deine Hand.

Spüre wieder nach.

Wie fühlen sich jetzt deine entspannte Hand und dein entspannter Arm an?

Nur noch eine Zitrone ist übrig. Nimm die Zitrone in die linke Hand.

Zerquetsche die Zitrone! Drücke sie noch fester als alle anderen Zitronen.

Fester, fester.

Achte auf die Anspannung in deiner Hand und in deinem Arm.

Und jetzt lass die Zitrone wieder fallen.

Entspanne deinen Arm, deine Hand.

Spüre wieder nach.

Merkst du, wie viel besser sich die Hand und der Arm jetzt anfühlen, wenn sie entspannt sind?

Gleich sind wir am Ende unserer Übung angelangt.

Zum Abschluss stellst du dir vor: Du bist eine Katze. Eine faule und schläfrige Katze.

Du möchtest dich so richtig recken und strecken.

Du spannst deine Arme an.

Du streckst deine Arme ganz hoch nach oben in die Luft.

Dann ziehst du deine Arme über deinen Kopf und machst dich nochmal richtig lang.

Fühlst du, wie es in deinen Armen und in deinen Schultern zieht?

Jetzt lässt du deine Arme wieder neben deinen Körper sinken.

Entspanne sie.

Spüre nach.

Du streckst ein letztes Mal deine Arme nach oben.

Dann ziehst du deine Arme über deinen Kopf und machst dich noch einmal richtig lang.

Zieht es in deinen Armen und in deinen Schultern?

Jetzt lässt du deine Arme wieder neben deinen Körper sinken.

Entspanne sie.

Spüre nach.

Merkst du, wie sich deine Arme und Schultern mehr und mehr entspannen?

Wir sind fertig. Schön, dass du meine Übung mitgemacht hast!

Öffne nun langsam deine Augen und sieh dich im Raum um.

Du kannst dich noch einmal recken und strecken.

Setz dich langsam auf und komme in den Tag zurück. Du bist wieder wach und aktiv.

Und ich sage tschüss – bis zum nächsten Mal!