



Körperübung zur Beruhigung

Zur Beruhigung eignet sich auch diese Klopfübung: Setzen Sie sich aufrecht hin und klopfen Sie einige Atemzüge lang ruhig mit den Fingerspitzen den Bereich unter Ihrem Schlüsselbein, entweder auf beiden Seiten gleichzeitig oder nacheinander. Wenn es Ihnen angenehm ist, streichen Sie anschließend mit der rechten Handfläche in ruhigen Kreisen über Ihre Herzgegend. Tun Sie das, solange es sich angenehm anfühlt. Nehmen Sie wahr, dass ihr Atem sich vertieft und beruhigt.

Spüren Sie anschließend Ihre Füße auf dem Boden. Wenn Sie möchten, können Sie ein paar Schritte gehen. Vielleicht holen Sie sich etwas zu trinken oder essen sogar eine Kleinigkeit.

Diese Übung finden Sie unter
www.trauerkaleidoskop.de.