

# Sophrologische Übungen

Jede Übung wird 2- bis 3-mal wiederholt.

Während und nach den Übungen in den Körper hinein spüren und die Veränderungen wahrnehmen.

## 1. Zungenübung

Zuerst schmalzt man mit der Zunge, um die Zungenmuskulatur zu lockern.

Dann kreist man mit der Zunge vor den Zähnen, nach rechts und nach links und spürt in die Bewegung hinein.

Danach legt man die Zunge wieder an den Gaumen und nimmt die Veränderung wahr.

## 2. Bauchatmung

Zur Kontrolle Hände auf den Bauch legen

Ausatmen – Baucheinziehen

Einatmen – Bauch nach außen wölben (die Luft füllt ihn wie einen Ballon)

## 3. Vollatmung

Ausatmen, einatmen – Bauch, Brust und Schulter füllen. Atem so lange wie möglich anhalten, dann stoßweise durch die Nase ausatmen und die Veränderung wahrnehmen.

## 4. Nasenübung

Ausatmen, einatmen – die Nase mit beiden Daumen verschließen, den Oberkörper nach vorne neigen und die Luft so lange wie möglich gegen die verschlossene Nase pressen, den Druck bis zu den Ohren spüren und dann die Daumen lösen und dabei explosionsartig durch die Nase ausatmen.

## 5. Nein-Sagen

Ausatmen, einatmen, dann die Luft anhalten und den Kopf wie beim Nein-Sagen so lange wie möglich nach rechts und nach links bewegen und am Schluss wieder stoßartig durch die Nase ausatmen.

## 6. Ja-Sagen

Ausatmen, einatmen, dann die Luft anhalten und den Kopf wie beim Ja-Sagen so lange wie möglich nach vorne und nach hinten bewegen und am Schluss wieder stoßartig durch die Nase ausatmen.

## 7. Schulterpumpen

Ausatmen und einatmen. Bei angehaltenem Atem die Hände zu Fäusten ballen und dabei die Schultern in schnellem Tempo heben und senken. So lange wie möglich mit den Schultern pumpen und danach wieder stoßartig durch die Nase ausatmen.

## 8. Armkreisen nach vorne

Ausatmen, einatmen. Bei angehaltenem Atem die Arme nach vorne ausstrecken und mehrere Male von hinten nach vorne kreisen. Danach wieder Stoßartig durch die Nase ausatmen.

## 9. Armkreisen nach hinten

Ausatmen, einatmen. Bei angehaltenem Atem die Arme nach vorne ausstrecken und mehrere Male von vorne nach hinten kreisen. Danach wieder Stoßartig durch die Nase ausatmen.