

Mein eigene Fokusübung

Diese Übung hilft Dir Dich zu fokussieren. So kommst Du voll in den Moment und bist 100% da.

1. Setz Dich hin, z.B. im Schneidersitz und schließ Deine Augen. Konzentrier Dich jetzt nacheinander auf die einzelnen Bereiche (von 1-7). Anfangs kannst Du gerne einen Finger auf die jeweilige Stelle legen, mit Routine geht es später auch ohne.
2. Fang beim Beckenboden an und bleib ca. 15 sek bei jeder Station und spür genau wie sich der Punkt anfühlt.
Also nach dem Beckenboden den Unterbauch, dann Solarplexus usw.
3. Wenn Du oben am Scheitel angekommen bist, geh wieder langsam Punkt für Punkt nach unten.
4. Dann starte einen schnelleren Durchgang. Fühle die Punkte jetzt schneller von unten nach oben und wieder zurück.
5. Mach so viele Durchgänge, wie Du für Dich in diesem Moment passen.

