

1



## Entspannt im Advent

### Schirm aufspannen

Der Advent ist eine hektische Zeit. Um die Vorbereitung auf das Weihnachtsfest ein bisschen vom Stress zu befreien, bekommen Sie ab heute in diesem ganz besonderen Adventkalender täglich einen Tipp für einen entspannteren Advent.

Der erste Tipp ist eine Übung aus der Franklin-Methode, die Körper und Geist aus einer angespannten Situation befreien kann:

Stellen Sie sich vor, Ihr Brustkorb sei ein Schirm, dessen Spitze das obere Ende Ihrer Wirbelsäule ist, der Stock Ihre zentrale Körperachse und der Griff Ihr Becken. Atmen Sie ein und visualisieren Sie den Schirm, wie sich dieser dabei öffnet. Konzentrieren Sie sich vor allem auf das untere Ende, wo der Radius des Schirms am größten ist, und lassen Sie Ihre Atemluft gut im Bauchraum ausbreiten. Beim Ausatmen stellen Sie sich den Schirm vor, wie sich dieser wieder sanft um den Stock herum schließt. Sie können hier mit Ihrem Vorstellungsvermögen die Bewegung Ihres Brustkorbes viel größer visualisieren, als es in Wirklichkeit der Fall ist. Das gibt Ihrem Nervensystem viele nützliche Informationen und beruhigt wunderbar Ihren Geist.



Foto: Franklin

Der Tipp stammt von Ulli Wurpes, Bewegungspädagogin Franklin-Methode; ulli.wurpes@hotmail.com, Tel. 0676-842 842 81, [www.bewegungshaus.at](http://www.bewegungshaus.at)