



ÜBUNG: Just do it ①

Such dir ein Lied aus. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit nur für dich. Am besten in einem geschützten Raum mit etwas Platz, wo dich niemand sieht und niemand stört. Wenn du magst: Schuhe aus, Gürtel locker, Musik an und los! Tanz einfach drauf los. In deinem Tempo. Langsam, schnell, wie du magst.

Fühl mal rein, nimm bewusst wahr, was da ganz automatisch an Bewegungen aus deinem Körper kommt. Ohne etwas zu wollen. Alles ist erlaubt. Nichts muss. Kannst auch mal stehen bleiben. Nichts machen. Ich bin sicher, es kommt wieder ein Impuls deines Körpers, dich zu bewegen. Folge ihm. Auch, wenn es nur der kleine Finger ist, der wackelt. Oder der Fuß, der wippt. Egal! Du öffnest dich fürs Tanzen. Schaust, was passiert. Machst einfach. Wie, ist völlig gleichgültig!

Wenn der Song vorbei ist, spür nach. Wie fühlst du dich? Gut? Mehr Energie? Tat es dir gut?

Gleichgültig, wie es war: Mach es wieder. Du wirst sehen, es entwickelt sich etwas. Etwas Tolles. Dein Tanz!

Eine super Hilfe kann für viele die Erinnerung an Tanzen in der Kindheit und Jugend sein. Erwecke solche Erlebnisse zu neuem Leben. Gefühle, die du damals hattest, als dein Kopf nicht dominant war. Damals hattest du ganz sicher einen anderen, klaren Zugang zur Bewegung aus Freude. Zum Tanzen. Daran kannst du anknüpfen, indem du dich für die Erinnerungen öffnest. Ich wünsche dir eine schöne Entdeckungsreise!