



## ÜBUNG: Sounding

### 1) Die Powervariante:

Stell dich hüftbreit hin, sicherer Stand, die Knie leicht gebeugt. Die Arme angewinkelt, mit leichtem Druck an den Oberkörper. Und dann setze mit deinem Arm einen Punch, eine Boxbewegung nach vorne: Balle eine Faust und boxe nach vorne, lasse den Arm kurz und kraftvoll rausschnellen, als ob du eine Boxbirne treffen willst. Und dabei setze deine Stimme ein! „Ja!“, „Nein!“ oder „Ha!“ – was du magst. So laut und powervoll wie du magst. Spiel damit, probiere aus, wie es sich anfühlt. Fokussiere dich innerlich auf Verteidigung, nicht auf Angriff. Spann deinen Körper in einer Grundhaltung leicht an, konzentriere dich auf die Box-Bewegung, dein Zwerchfell wird trainiert. Du kannst zunächst auch nur mit dem Atem arbeiten und ihn hörbar, aber nicht zu laut ausstoßen, oder die Worte leiser, ohne Druck, rauslassen.

### 2) Die softere, entspannende Atemvariante:

Stell dich aufrecht hin, strecke dich nach oben, Arme weit hoch, und dann lass dich, deine Arme, den ganzen Oberkörper fallen Richtung Boden. Das Ganze mit einem großen Seufzer oder Stöhner der Erleichterung und des Loslassens, als ob du Ballast abfallen lässt. Ein riesiger entspannender Ausatmer. Lass deinen Atem so richtig los. Das Ganze auch gerne mit Stöhnen. Wie fühlt sich das an für dich? Was tut dir gut? Erleichtert oder energetisiert es dich? Was macht Spaß? Schreib es auf!