

#### 4D Bewegungsübung – „Bäumchen schüttele dich“<sup>1</sup>

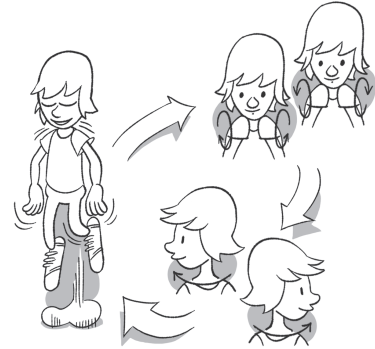
Körperliche Bewegung hat eine wunderbar entspannende Wirkung, die sehr schnell einsetzt. Mit der folgenden Bewegungsübung kannst du deine innere Erregung und Anspannung (bei Angst oder Stress) spürbar abschwächen. Hier ist die Anleitung:

„Hüpfе im Stehen eine Minute locker auf der Stelle.  
Schüttele dabei die Schultern, Arme und Hände kräftig durch.“

Rolle nun im Stand die Schultern eine gefühlte halbe Minute  
nach vorne und genauso lange nach hinten.

Drehe den Kopf für eine Minute langsam von links nach rechts  
im Kreis herum und dann nochmals so lange andersherum.

Hüpfе zum Schluss wieder eine Minute auf der Stelle  
und rüttele den Körper tüchtig durch.“



© Klaus Gehrmann

Die Übung solltest du etwa fünf Minuten lang durchführen. Alternativ kannst du auch fünf Minuten lang mit einem Springseil springen.

<sup>1</sup> Frei nach dem Märchen „Aschenputtel“ der Gebrüder Grimm und nach einer Idee von Burkhard Heidenberger, vgl. <http://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen>