

5. Als Nächstes kommst du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem **Rumpf**.

Spanne mit dem nächsten Einatmen den Rücken und den Bauch an, indem du die Muskeln hart werden lässt, als wolltest du etwas abfedern. Halte die Spannung noch für einen Moment. (... 10 s)

Mit dem nächsten Ausatmen lasse wieder los und genieße, wie sich zunehmend das Gefühl von Entspannung ausbreitet. Folge diesem Gefühl tiefer und tiefer. ...

6. Gehe mit der Aufmerksamkeit weiter zum **rechten Bein**.

Mit dem nächsten Einatmen spanne die rechte Gesäßhälfte, den Ober- und den Unterschenkel an. Halte die Spannung für einen Moment. (... 10 s)

Beim nächsten Ausatmen lasse alle Anspannung entweichen und das Bein schwer werden. ...

7. Lasse das rechte Bein ruhen und wende deine Aufmerksamkeit deinem **linken Bein** zu.

Atme ein und spanne die linke Gesäßhälfte, den Ober- und den Unterschenkel an. Atme ruhig und gleichmäßig weiter. (... 10 s.)

Mit der nächsten Ausatmung lasse alle Anspannung entweichen. Mit jedem Atemzug lösen sich die Muskeln des Gesäßes, des linken Ober- und Unterschenkels mehr und mehr.

Konzentriere dich jetzt nur noch auf das angenehme **Gefühl der Entspannung**. Folge diesem Gefühl und lasse es immer tiefer und tiefer werden. ... Du bist ganz entspannt und gelöst. Genieße diesen Zustand noch für eine Weile. ...

Stelle dich darauf ein, dass du die Übung gleich beenden wirst. Lasse den Atem wieder kräftiger werden. Bewege die Hände und Füße und recke und strecke dich behutsam. Öffne die Augen und komme wieder ganz mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück.