

Einige achtsame Stunden. Der Spaghetti-Test

Bist du auch **ab und zu angespannt** oder **grübelst du über allen möglichen Dingen nach**?

Die folgende Übung kann dir helfen, **die Spannung bewusst zu fühlen** und dann **Entspannung** zuzulassen, deinen ganzen Körper zu **entspannen** wie eine perfekte **gekochte Spaghetti**, die auch ganz entspannt ist.

Wenn du deinen **Körper** entspannst, entspannt sich auch **dein Geist** besser. Und **das ist ein Unterschied**. Ein entspannter Geist kann viel besser lernen, anders reagieren auf **Arbeitsdruck** und die vielen verschiedenen Dinge besser **ertragen**. Also, ich **bitte** dich, dich irgendwohin zu **setzen** oder zu **liegen**, wo du nicht **gestört wirst**.

Und wenn du einen Ort gefunden hast, dann **merkst** du auch, dass du sitzt oder liegst. **Was fällt dir in diesem Augenblick auf?** Vielleicht merkst du etwas von deinen **Beinen**, dem **Rücken**, den **Schultern**, dem **Nacken**. Vielleicht **merkst** du einmal, dass du müde bist oder du merkst etwas anderes. **Es kann auch sein**, dass du gar nicht viel merkst und das ist auch in Ordnung.

1min 52 – 2 min 54

Und dann, dann bitte ich dich die **Augen ganz fest zuzukneifen**, noch fester, wie wenn du direkt **in die Sonne schau**st. Drück deine Augen fest zu und **presse auch die Kiefer aufeinander, die Lippen** aufeinander. Alle Muskeln in deinem **Gesicht spannen sich an**. Und dann, dann **lässt** du **ruhig und bewusst alle Spannungen los**, ganz und gar los. Und noch ein bisschen weiter los. Die Augen sind entspannt, die Kiefer sind entspannt, dein Mund, deine **Lippen** und **Wangen** werden ganz **weich**. Dein ganzes Gesicht wird weich und freundlich. **Spüre es!**

2 min 57 – 4 min 20

Und dann, wenn **dein Gesicht ganz entspannt** ist, dann **ballst** du die **Fäuste**. **Spann** die Muskeln in deinen Händen nur fest **an**. Und nicht nur die **Hände**, auch die **Arme** spannen sich an. Spüre die Spannung. Dir wird bewusst wie es sich anfühlt, **vielleicht** merkst du, dass du auch **die Luft anhältst**. Und **sobald** du das merkst, **lässt** du die **Spannung** in deinen Händen und Armen ganz und gar **los**. Alles **entspannt** sich wieder. Die Arme, die Hände, die Finger **entspannen** sich. Alle aufgebaute Spannung fällt weg. Spüre es! Lass noch weiter los. Spüre, wie sich das anfühlt, wenn du entspannte Schultern, einen entspannten Nacken, entspannte Arme und Hände hast. Nimm dir noch etwas Zeit, das ganz bewusst zu spüren.

4 min 21 – 5 min 14

Und dann, dann kannst du **deine Aufmerksamkeit in deinen Bauch lenken**. **Zieh deinen Bauch ein, bis** er ganz **flach** ist und fest wie ein Brett. Zieh die Spannung noch ein bisschen an und hält die Spannung noch kurz fest. Und wenn du merkst, dass du **die Luft anhältst**, dann **lass die Spannung in deine Bauchmuskeln wieder los**. Mit einem **Seufzer** entspannt sich dein Bauch und wird weich. Vielleicht noch ein bisschen weicher. Und wenn dein Bauch so weich und entspannt ist, **kannst du leichter spüren, dass du atmest**. Spüre es!

ab und zu : *de temps en temps* – angespannt : *tendu* – über allen möglichen Dingen nach/grübeln : *réfléchir intensément, cogiter sur tout un tas de choses* –

die folgende Übung : *l'exercice suivant* – die Spannung : *la tension* – bewusst : *de manière consciente* – fühlen : *to feel* – die Entspannung : *la décontraction* – entspannen : *se décontracter, se détendre* – gekocht : *cuit* –

der Körper : *le corps* – dein Geist : *ton esprit* – es ist ein Unterschied : *ça fait une différence* –

der Arbeitsdruck : *la pression du travail* – ertragen* : *supporter* – bitten* : *demander, prier* – sich setzen : *s'asseoir* – liegen* : *être allongé* – gestört werden : *être dérangé* – merken : *remarquer* –

Que remarques-tu à cet instant ?

Die Beine : *les jambes* – der Rücken : *le dos* –

Die Schultern : *les épaules* – der Nacken : *la nuque* – merken : *remarquer* – es kann sein : *c'est possible* –

bitten* : *prier, demander* – die Augen fest zu/kneifen : *fermer les yeux très fort* – in die Sonne schauen : *regarder le soleil* – die Kiefer aufeinander/pressen : *serrer la mâchoire* – die Lippen : *les lèvres* – das Gesicht : *le visage* – sich an/spannen : *se tendre* – alle Spannungen los/lassen* : *laisser partir les tensions* – ruhig und bewusst : *de manière calme et consciente* –

entspannt : *détendu* – die Lippen : *les lèvres* – die Wangen : *les joues* – weich : *souple* – Spüre es : *ressens-le*

dein Gesicht : *ton visage* – entspannt : *détendu* – die Fäuste ballen : *serrer les poings* – an/spannen : *tendre* – die Hände : *les mains* – die Arme : *les bras* – vielleicht : *peut-être* – die Luft an/halten* : *retenir sa respiration* – sobald : *dès que* – die Spannung los/lassen* : *laisser partir la tension* – entspannen : *détendre, décontracter* –

diriger ton attention vers le ventre –

den Bauch ein/ziehen* : *rentrer le ventre* – bis : *jusqu'à ce que* – flach : *plat* –

die Luft an/halten* : *retenir sa respiration (l'air)* – *laisser partir la tension dans les muscles du ventre*

der Seufzer : *le soupir, l'expiration* –

Tu peux plus facilement remarquer que tu respires.

5 min 16 – 5 Min 42

Die leichte Bewegung der Einatmung und der Ausatmung. Leise bewegt sich dein Bauch auf und ab. **Ruhig und bewusst ein- und ausatmen.** Alle Spannung loslassen.

5 min 43 – 6 min 27

Und dann und dann **lenkst du die Aufmerksamkeit auf deine Beine.** **Unbewusst spannen wir Teile unseres Körpers an.** Aber jetzt, jetzt **setzt** du die Muskeln in deinen Beinen bewusst **unter Spannung.** Du kannst deinen **Zehen** ganz krumm ziehen und **die Knie** fest zusammendrücken. Spann die Muskeln in deinen Beinen und Zehen nur an. Spüre die Spannung, die entsteht. **Was geschieht mit deinem Atem?** Und mit dem Rest deines Körpers? Was spannt sich noch mehr an?

6 min 28

Und dann, dann **lässt du die Spannung wieder los.** Alle aufgebaute Spannung **fließt** wieder **ab:** deine Beine werden weich und geschmeidig, die Knie locker, die Zehen entspannt. **Dein ganzer Körper kann sich jetzt entspannen.** Spüre die Entspannung! Du musst **dich nicht sofort bewegen, nachdem** die Übung zu Ende ist. Du brauchst noch gar nichts zu tun. Du kannst diese Übung immer wieder machen, direkt vor einer Klassenarbeit, vor einer Prüfung oder einer anderen Leistung oder einfach so, wenn du Lust hast, deinen Körper ganz und gar zu entspannen. In einem entspannten Körper steckt ein entspannter Geist und mit dem entspannten Geist kannst du die Dinge besser angehen. Ruhiger vielleicht. Bewusster und weniger aus dem Impuls heraus. Ich wünsche dir einen entspannten Tag heute.

Le mouvement calme de l'inspiration et de l'expiration –

Inspirer et expirer de manière calme et consciente

Diriger son attention vers les jambes –

Inconsciemment, nous contractons des parties de notre corps - Die Muskeln in den Beinen unter Spannung

setzen : *tendre les muscles des jambes*

die Zehen : *les orteils* – die Knie : *les genoux*

Que se passe-t-il avec ta respiration ?

Tu laisses repartir les tensions

ab/fließen* : *(ici) s'en aller –*

Tout ton corps peut maintenant se détendre

Sich sofort bewegen : *se mettre aussitôt en mouvement*

– nachdem : *après que* – die Übung : *l'exercice* -