



Zentrierungsübung

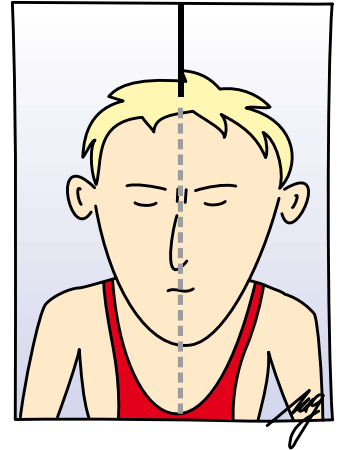
Das Fokussieren auf die Körpermitte kann dazu beitragen, anschließende Tätigkeiten oder Bewegungen mit voller Konzentration ablaufen zu lassen.

Ablauf

Die folgende Übung kann je nach persönlicher Vorliebe mit offenen oder geschlossenen Augen durchgeführt werden:

- **Stabiler Stand:** Aufrecht hinstellen, die Beine schulterbreit auseinander. Die Arme hängen seitlich locker herunter.
- **Vertikale Achse vorstellen:** Sich vorstellen wie eine senkrechte Linie genau in der Mitte von oben bis unten durch den Körper verläuft. Die Vorstellung dadurch unterstützen, dass man sich entlang dieser Achse ein wenig nach rechts und links dreht. Diese Vorstellung für einige Sekunden fühlen.
- **Horizontale Achse von links nach rechts vorstellen:** Sich vorstellen wie eine waagerechte Linie von links nach rechts mittig etwa auf der Höhe des Bauchnabels durch den Körper verläuft. Die Vorstellung dadurch unterstützen, dass man sich entlang dieser Achse ein wenig nach vorn und hinten dreht. Diese Vorstellung für einige Sekunden fühlen.
- **Horizontale Achse von vorn nach hinten vorstellen:** Sich vorstellen wie eine waagerechte Linie von vorn nach hinten mittig etwa auf der Höhe des Bauchnabels durch den Körper verläuft. Die Vorstellung dadurch unterstützen, dass man sich entlang dieser Achse ein wenig nach links und rechts rotiert. Diese Vorstellung für einige Sekunden fühlen.
- **Den Schnittpunkt der drei Achse vorstellen:** Die drei Achsen noch einmal in Erinnerung rufen und sich den Schnittpunkt der drei Achsen vorstellen. Dieser Punkt befindet sich etwas hinter dem Bauchnabel. Die intensive Vorstellung dieses Punktes als Körpermitte für einige Sekunden fühlen.

- **Die Vorstellung auf die bevorstehende Aufgabe lenken:** Die Konzentration auf die Körpermitte dazu nutzen, die Fokussierung jetzt auf die bevorstehende Aufgabe als neuen Zielpunkt der Aufmerksamkeit zu lenken. Bei Bewegungsaufgaben kann die Körpermitte dabei sogar eine zentrale Rolle einnehmen.



Wirkung

Die Konzentration auf die Körpermitte führt zu einer Fokussierung der Aufmerksamkeit auf einen Punkt und wirkt Ablenkungen entgegen.

Die Fokussierung kann in der Regel gut auf bevorstehende Aufgaben übertragen werden. Da bei Bewegungsaufgaben die Körpermitte als Körperschwerpunkt häufig eine besondere Rolle spielt, kann das Spüren der Körpermitte das Gefühl für bevorstehende Bewegungsaufgaben vorbereiten.