# Den Flow erleben

**Regie***: Schließt die Augen. Legt die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Matte. Öffnet die Beine leicht und lasst die Füße nach außen fallen. Atmet ruhig durch die Nase ein und aus.*

**Text**: Über ritualisierte Bewegungen wird es manchmal auch möglich, den „**Flow**“ im Sport erleben zu können. Dieses Gefühl des Schwebens entsteht dann, wenn die Anforderung/Aufgabe ein wenig über dem momentanen Könnensvermögen liegt.

Dann fließen Atmung und Bewegung, Abläufe stellen sich wie von alleine ein, die Zeit wird vergessen und am Ende fühlt man sich frisch und entspannt.

Die besondere Harmonie zwischen Körper und Geist eröffnet neue Möglichkeiten im (Schul)sport.

Haltungen (ASANAS), die ineinander übergehen und von einem fließenden Atem getragen werden, stärken die innere und die äußere Balance.

Beim **Sonnengruß** fließen wir im besten Falle von einer Bewegung in die nächste. Das fließende Bewegungsritual bewirkt kräftigere Muskeln, beweglichere Gelenke, ein gesundes Herz-Kreislauf-System und ein stabiles Nervenkostüm. Flows eigenen sich darüber hinaus insbesondere zur Stressbewältigung. Sie vermindern Depressionen und wirken sich vorteilhaft auf die Anregung des Gehirns aus und tun gut.

Ich hoffe ihr fühlt euch wohl und könnt loslassen, den Atem fließen lassen und die Schwere der Muskeln fühlen.

***Regie***: *Bewegt nun zunächst die Hände und Füße, dann die Arme und Beine, öffnet die Augen und kommt über die Seitlage langsam zum Sitzen.*