



# Whispered Ah

## AT-Basisplan

### 1. Alles und ganz.

Nimm **alles** in und an dir und dich selbst als **Ganzes** wahr. Denke an deine **Füße** und **Beine**. Deine **Vorder-** und **Rückseite**. Deine **Mitte** und **Wirbelsäule**. Deine **Schultern** und **Arme**. Deinen **Hals** und deinen **Kopf**.

### 2. Raum haben.

Besinne dich auf den **Raum**, den Du hast. Erlaube dir deine **Größe**. Stell dir vor, dass dein **Körper** durchlässig in **alle Richtungen expandiert**, statt kontrahiert. Lasse insbesondere deinen **Hals** und **Kopf** nach **oben** los, deine **Schultern** weit sein und die **Sitzbeinknochen** nach **unten** gehen. Deine **Beine** orientieren sich **Richtung Boden**.

### 3. Hals frei.

Erlaube deinem **Hals frei** und **durchlässig** zu sein, so dass der **Kopf** ebenfalls **frei** und **beweglich** ein klein wenig **nach oben** gehen kann. Er sitzt dabei **mittig** unterstützt und **balanciert** auf der Halswirbelsäule und kann leicht **vor** und **zurück wippen**. Dein **Kopf** ist im **Gleichgewicht**. Erlaube Dir die „**vordere Länge**“ zwischen **Brustbein** und **Kinn**.

### 4. Atmen bewegt.

Lasse den Atem **passieren**, ohne extra tief Luft zu holen; die Luft strömt **ohne** dein **Zutun** aus und ein. Erlaube Dir eine **Pause** am Ende des Ausatmens. Nimm insbesondere wahr, wie der **Atem** dich als Ganzes **bewegt** und dich **durchlässig** macht.

### 5. Tragen lassen.

Lasse dich **durchlässig** von deinem ganzen **Skelett** und deinen **Knochen** tragen. Nimm den **Kontakt** der **Füße** zum **Boden** wahr. Gehe gedanklich den **Gelenken** und **Knochen entlang** nach oben – durch die **Beine**, über **Becken, Wirbelsäule** und **Armen** zu **Hals** und **Kopf**.

### 6. Wache Sinne.

Nimm weiterhin die Welt **um dich** herum mit **allen Sinnen wahr**. Lasse **Licht** in deine **Augen** und **Schall** in deine **Ohren**. Nimm **Gerüche** in der **Nase** und **Geschmack** im **Mund** wahr. Lasse deine **Haut tasten**: nimm alles wahr, **was** sie im Moment **berührt**.

## Weiterer Ablauf

### 7. Heiter und Lebendig.

Denke an etwas **Heiteres**, Nettes, Freudiges. Lass dein **Gesicht wach** und **lebendig** sein, aber doch **gelassen**. Denke an deine **Wangen** und **Nase**,

### 8. Unterkiefer öffnen.

Lasse deinen Unterkiefer sich zunächst **leicht öffnen** – gemütlich wie **von allein**. Lass ihn dann **weiter öffnen**, indem du deine **Wangen** aktivierst und dein **Kinn** nach **vorne** und **unten** dirigierst.

### 9. Zunge weich.

Lasse dabei insbesondere die **Zunge weich** im Mundraum **ruhen**: **Ziehe nicht** an ihr, **drücke** sie **nirgends** hin. Sie ist **frei** und **beweglich**.

### 10. Whispered Ah.

Mit einem der folgenden **Ausatmer** lasse die **Luft** zu einem **geflüsteren "Ah"** werden. So **lange**, wie es **leicht geht** und der **Atem** gut **reicht**. Das "Ah" richtet sich **nach dem Atem**, **Drücke nicht** nach. Achte darauf, dass auch die **Augen** weiter **lebendig** sind: **kein "Tunnelblick"**, Es kann helfen, sich vorzustellen, dass das "Ah" auch **durch** die **Augen** hindurchfließt.

### 11. Mund schließen, Luft zurück.

**Schließe sanft** die **Lippen** und den **Unterkiefer**. Lasse die **Luft** wie von selbst **durch** die **Nase** in die Lunge und den ganzen Körper **zurückfließen** und dich **bewegen**.

### 12. Pause und Check-in.

Mache eine **kleine Pause** und **atme ruhig** weiter. Hattest du dich **irgendwo angespannt** oder **angestrengt**? Gab es **Schwierigkeiten**? **Nimm** dies **wahr** und **achte** bei der **nächste Runde** darauf.

### 13. Auf ein Neues.

**Wiederhole** das Ganze ein paar Mal **von vorne**, so oft du **magst**. **Übertreibe** es dabei aber **nicht**. **3-5 Mal** reicht und ist auch **ausreichend**. **Mache** das *Whispered Ah* **immer wieder** – zur **Erfrischung** und als **Koordinationsübung** für **Atem**, und **Stimme**, für **dich** als **Ganzes**.