

# SCHÜTTELN

Therapeutisches Schütteln ist eine Übung, die dazu beiträgt, emotionale und körperliche Spannungen abzubauen und energetische Blockaden aufzulösen, die durch lange Zeit der Inaktivität oder durch psychische Belastungen entstanden sind.

Schütteln ist eine der natürlichen Methoden, mit denen sich der brillante Körper von Stress befreit, der sich buchstäblich im Körper festsetzt. Stresshormone, Muskelverspannungen und eine angespannte, flache Atmung bleiben im Körper stecken, selbst nach einem leicht stressigen Ereignis. Die schädlichen Auswirkungen von Stress bleiben in unserem Körper stecken, wenn wir sie nicht auf andere Weise ausleiten können. Schütteln ist einer der wirksamsten und stärksten Stresslöser. Tiere, vom Kaninchen bis zum Eisbären, wissen das und schütteln sich Dutzende Male am Tag, um die Auswirkungen von Trauma und Stress abzubauen.

Schütteln löst emotionale Spannungen und ist eine großartige Übung! Es befreit uns von den Fesseln des Erwachsenseins und erlaubt uns sogar, uns lächerlich und albern zu fühlen! Es macht Spaß und hilft uns, Energieblockaden zu beseitigen und uns zu entspannen.

## GANZKÖRPER SCHÜTTELN

Stell dich mit deinen Füßen fest auf die Erde. Beginne von deinen Füßen aus sanft auf und ab zu wackeln (nicht auf den Zehen auf und ab bewegen, sondern den ganzen Körper auf und ab wackeln). Atme leicht und frei. Die Arme kannst du entweder sanft an der Seite hängen lassen oder sie mitschütteln.

Denk daran, sanft zu sein. Wenn dir etwas weh tut, schüttele diesen Teil langsamer und noch sanfter, bis die Bewegung nicht mehr schmerzt. Spiele deine Lieblingsmusik oder erstelle eine Playlist, um eine ansprechende musikalische Untermalung für deine Übung zu schaffen.

Schüttele deinen ganzen Körper eine Minute lang oder bis zu 5 Minuten lang - je nachdem, wie es sich für dich anfühlt. Wenn du das Gefühl hast, dass du genug getan hast, wirst du langsamer und kommst dann zu einem sanften Stopp.

# MUSIK FÜR SCHÜTTELN

**Forget your limitations - Rishi & Harshil**

<https://www.youtube.com/watch?v=WFwMgE3i1rA>

**Riding the Waves - Afro Celt Sound System**

<https://www.youtube.com/watch?v=4heQyu1bijs>

**The End of Legendary (Trance Mix) - Harem**

<https://www.youtube.com/watch?v=XgHzeitPnII>

**Rise - Safri Duo**

<https://www.youtube.com/watch?v=4HXCjzTlrJg>

**No Limit (Extended Version) - Inna**

<https://www.youtube.com/watch?v=spRPCoZcaAs>

**Diablo Rojo - Rodrigo y Gabriela**

<https://www.youtube.com/watch?v=0bLEzeW5CJQ>

**Helele - Safri Duo (feat. Shakira)**

[https://www.youtube.com/watch?v=Lgev6h\\_mIE8](https://www.youtube.com/watch?v=Lgev6h_mIE8)