

Übung

Bild

Sitz auf dem Boden oder auf dem Stuhl. Beginne mit einer kleinen Atemmeditation. Dazu atme 10 x tief in den Bauch, danach lasse für 5 Minuten den Atem frei fließen und beobachte ihn nur von außen.

Lege die Hände auf die Knie. Mit der Einatmung richte dich auf, strecke die Wirbelsäule, schieb das Brustbein nach vorn. Mit der Ausatmung den Rücken rund nach hinten schieben, das Kinn zum Brustbein ziehen.

Mit der Einatmung – die Arme seitlich nach oben führen – mit der Ausatmung wieder nach unten. 15 x Einatmen die Arme über die Seite nach oben bewegen-mit der Ausatmung nach rechts drehen, die Arme dabei nach unten führen. Einatmen Arme nach oben und zur Mitte drehen, mit der Ausatmung zur anderen Seite drehen.



**Das Krokodil.** Sanfte Mobilisation der Wirbelsäule in Rückenlage. Stelle die Beine an, die Arme liegen abseits vom Körper.



**Schmetterling** in Rückenlage. Lasse die Beine locker nach außen fallen und unterlagere die Beine mit Kissen wenn sie in der Luft hängen. Lasse immer mehr los und atme tief in den Bauch ein und aus.



**Herzöffnung** – im leichten Fisch. Rolle ein Badetuch zusammen und lege es dann längs unter die Wirbelsäule. Lege die Arme weit abseits vom Körper. Spüre die Dehnung im Brustbereich und atme dorthin. Dauer: 5 Minuten



Beine an die Wand oder ein Kissen unter das Gesäß. Tiefe Atmung in den Bauch. Dauer: 5 Minuten

