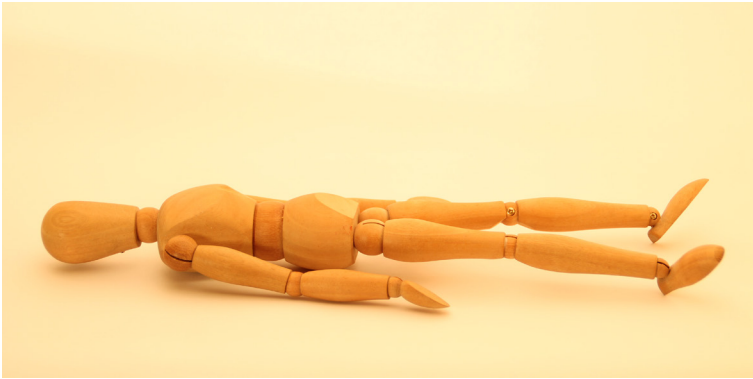


1. Übung



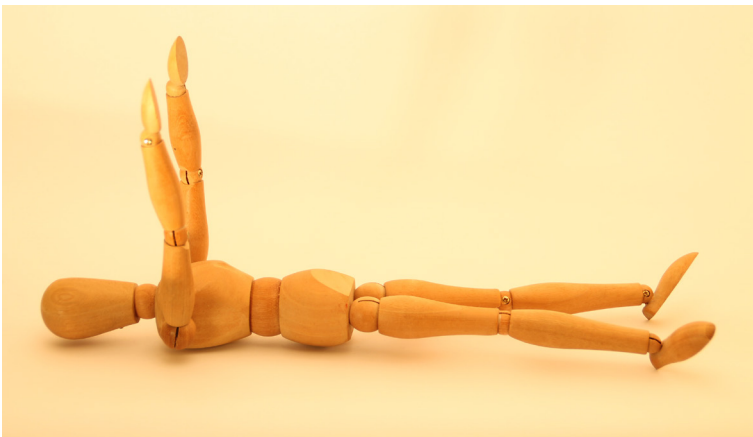
Leg dich auf den Rücken und strecke deine Beine aus, alternativ kannst du deine Füße auch aufstellen.

Schließe die Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit nach innen.

Atme ruhig, ganz natürlich durch die Nase und nimm wahr, wo du den Atem in diesem Moment am deutlichsten spürst.

Wenn du bemerkst, dass du abschweifst, lenke deine Aufmerksamkeit wieder liebevoll zurück auf die Atmung.

2. Übung



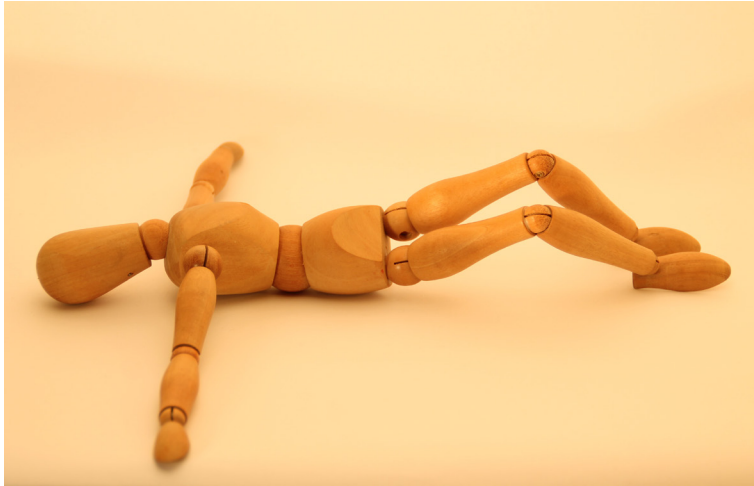
Mit der Einatmung führe die gestreckten Arme über den Kopf, bis die Finger Richtung Decke zeigen.

Verweile einen Moment und lass sie mit der Ausatmung wieder in die Anfangsposition zurücksinken.

Fahre im eigenen Atemrhythmus mit der Übung fort.

3. Übung

Zieh deine geschlossenen Beine an. Die Arme liegen seitlich ausgestreckt auf dem Boden, mit den Handflächen nach unten.



Mit der nächsten Ausatmung lass deine Beine geschlossen zur rechten Seite kippen, der Kopf dreht sich gleichzeitig zur linken Seite.

Komm mit der Einatmung wieder in die Ausgangsposition zurück.



Bei der nächsten Ausatmung gleiten die Beine nach links und der Kopf dreht sich nach rechts.

Fahre im eigenen Atemrhythmus mit der Übung fort.

4. Übung

Mit der nächsten Einatmung führe die Arme so weit wie möglich über den Kopf nach hinten. Mit der nächsten Ausatmung lass deine Arme wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Spüre nach ...



Mit der nächsten Einatmung die Arme wieder langsam nach hinten bringen und gleichzeitig das rechte Bein mit nach oben nehmen – die Fußsohle zeigt zur Decke.

Mit der nächsten Ausatmung kehren die Arme und das rechte Bein in die Ausgangsposition zurück.



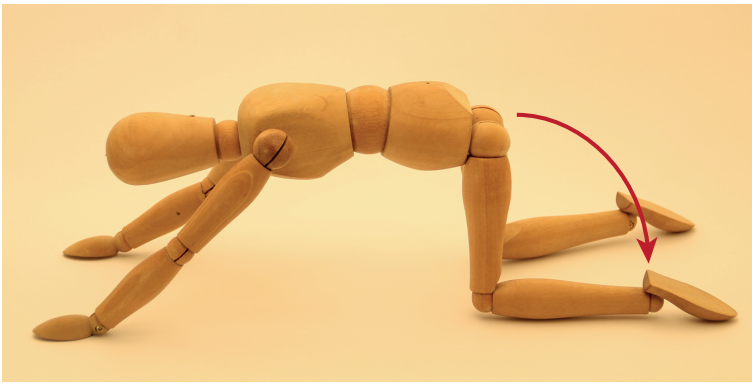
Mit der nächsten Einatmung wiederholst du die Übung und hebst das linke Bein.

Fahre im eigenen Atemrhythmus mit der Übung fort.

5. Übung



Gehe aufmerksam über die Seite in den Vierfüßler-Stand. Die Finger zeigen nach vorne, Hände und Unterarme bilden einen rechten Winkel. Deine Beine stehen etwa hüftbreit auseinander und dein Nacken ist lang.



Führe dein Gesäß mit der Ausatmung nach hinten, in Richtung Fersen. Es muss die Fersen nicht berühren. Zum Schluss senke die Stirn in Richtung Boden ab.

Mit der Einatmung kehre wieder in die Ausgangsposition zurück. Hebe dabei zunächst deinen Kopf mit langgestrecktem Nacken, dann deine Ellenbogen und das Gesäß.

Fahre im eigenen Atemrhythmus mit der Übung fort.

6. Übung



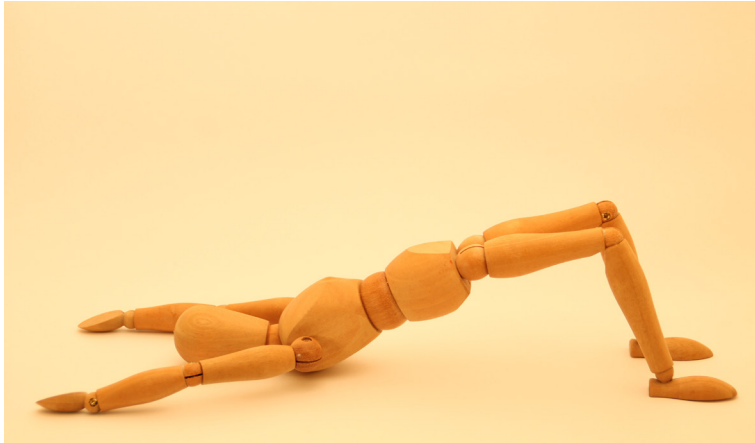
Umfasse mit deinen Händen die Unterschenkel kurz unterhalb der Knie. Ziehe mit der nächsten Ausatmung deine Knie Richtung Brust.

Lass mit der Einatmung deine Arme lang werden, sodass sich deine Knie wieder entfernen.

Führe die Übung im eigenen Atemrhythmus weiter fort.

7. Übung

Stelle deine Beine auf, die Füße haben festen Bodenkontakt und stehen etwa hüftbreit auseinander. Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen zum Boden.



Führe mit der nächsten Einatmung deine Arme über den Kopf nach hinten und bring dein Becken gleichzeitig nach oben – so weit, wie es dir möglich ist.

Kehre mit der nächsten Ausatmung in die Ausgangsposition zurück. Führe diese Übung in deinem eigenen Atemrhythmus fort, gestatte dir gegebenenfalls die eine oder andere Zwischenatmung.

8. Übung



Umfasse deine Unterschenkel mit den Händen und führe aus dem Becken heraus kreisende Bewegungen aus, so als würden deine Knie Kreise an die Decke malen.

Wechsle auch mal die Richtung.