

1. Übung



Nimm eine bequeme Haltung ein.
Die Arme hängen entspannt herunter,
die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander. Lass deine Knie leicht gebeugt, der Scheitel zeigt nach oben.
Nimm wahr, wie deine Füße den Boden berühren.

Sei wach und spür einfach in dich hinein.
Eventuell spürst du ganz leichte, kreisende Bewegungen, mit denen du für einige Momente mitgehen kannst.

2. Übung



Führe bei der nächsten Einatmung deine Arme über vorne nach oben, so weit, wie es dir ohne Anstrengung möglich ist.

Lass deine Arme mit der Ausatmung langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

Fahre im eigenen Atemrhythmus fort.

3. Übung



Hebe deine gestreckten Arme mit der Einatmung nach vorne, bis sie zum Horizont weisen.

Kreuze ausatmend die gebeugten Unterarme vor deiner Brust, die Handflächen zeigen zu dir.



Öffne die Arme mit der nächsten Einatmung zur Seite.

Senke sie dann beim Ausatmen wieder nach unten ab.

Setze die Bewegungen in deinem Tempo fort.

4. Übung



Wende deinen Blick zu deiner rechten Hand, auf die Fingerkuppe des rechten Mittelfingers.

Führe beim Einatmen deinen rechten ausgestreckten Arm über vorne nach oben – nur so weit, wie es dir möglich ist.

Lass deinen gestreckten Arm beim Ausatmen wieder ganz langsam runtergehen.

Verweile mit dem Blick bei der Fingerkuppe des rechten Mittelfingers.

Wiederhole die Übung nun zur anderen Seite und dann immer im Wechsel.

5. Übung



Hebe deine Arme mit der Einatmung bis in die Horizontale.

Drehe deinen Oberkörper und deinen Kopf beim Ausatmen nach links, die Hüfte bleibt gerade ausgerichtet.



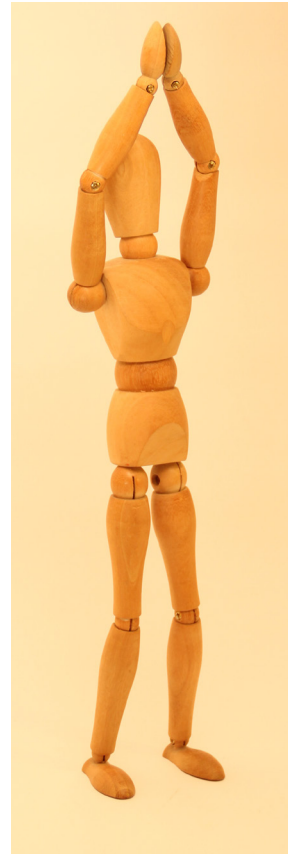
Lass deine rechte Hand in einer kreisförmigen Bewegung zur linken Hüfte gehen, die linke Hand mit dem Handrücken zum Gesäß.

Führe nun mit der nächsten Einatmung die Arme auf der gleichen Bahn zurück, bis sie wieder seitlich ausgestreckt sind.

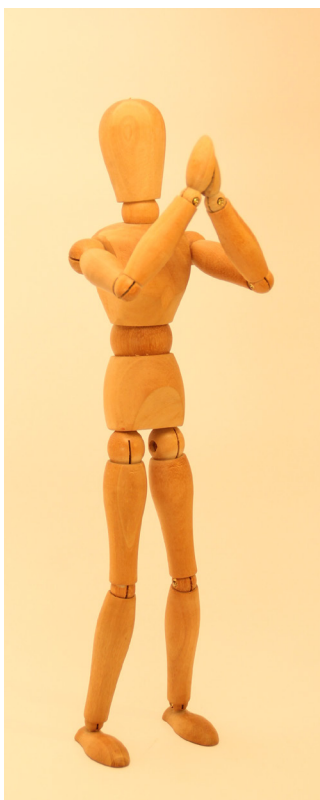
Lass sie mit der nächsten Ausatmung wieder absinken.

Wiederhole die Übung nun zur anderen Seite und dann im Wechsel rechts und links – in deinem Atemrhythmus.

6. Übung



Hebe deine Arme einatmend über die Seite nach oben, bis sich die Handflächen berühren.



Lass deine gefalteten Hände mit der Ausatmung vor die Brust absinken

Einatmend wieder nach oben strecken, ausatmend die Arme seitlich herunterführen und zurück in die Ausgangsposition.

Setze diese Übung in deinem eigenen Atemrhythmus fort.

7. Übung



Führe deine Arme mit der Einatmung über die Seite nach oben.

Beuge deinen Rumpf mit geradem Rücken bei der nächsten Ausatmung nach vorne. Lass dabei die Arme über vorne nach unten gehen. Die Knie sind angewinkelt.

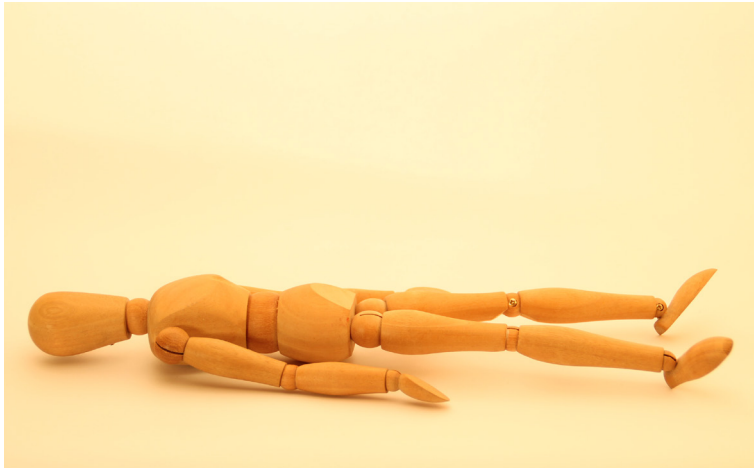


Lege deine Hände bei der Einatmung auf die Oberschenkel und richte dich mit ihrer Unterstützung beim Ausatmen ganz behutsam – Wirbel für Wirbel – wieder auf.

Wiederhole diese Übung einige Male in deinem eigenen Atemrhythmus.

8. Übung

Komm ganz aufmerksam vom Stehen in eine liegende Position auf dem Rücken, die Beine sind entweder gestreckt oder angewinkelt aufgestellt. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.



Spüre die Empfindungen des Einatmens und des Ausatmens mit wacher und interessierter Aufmerksamkeit.

Folge diesen Bewegungen so, als würdest du den Wellen am Strand zuschauen.

Nimm den ganzen Körper wahr, wie er sich jetzt nach diesen acht-samen Bewegungsübungen anfühlt.

Lass nach einiger Zeit allmählich wieder Bewegung in deinen Körper kommen, zuerst kleine Bewegungen, dann ruhig größere, bis zu einem Dehnen und Strecken.