

Halte die Übungen nur so lange, wie es angenehm für dich ist und du entspannt tief über die Nase ein- und ausatmen kannst. Du solltest keinerlei Schmerzen bei den Übungen haben. Idealerweise übst du mind. 1,5-2 Stunden nach dem Essen.

Beginne, wo du bist. Nutze, was du hast. Tu, was du kannst. Hab Geduld mit dir.

Lass deinen Atem fließen und sei ACHTSAM zu dir selbst.

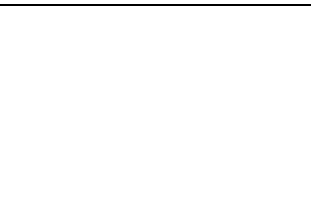
Oberkörperkreise

Sitze aufrecht (gerne auf einem Block/Kissen), wenn möglich im Schneidersitz.
Lass den Oberkörper nun kreisen, nach vorne gestreckt sich die Wirbelsäule, nach hinten wird sie rund. Richtung wechseln.



Seit-Stretch

Aus der aufrechten, sitzenden Position wird ein Arm nach oben gestreckt und der Oberkörper neigt sich sanft zur Gegenseite. Untere Schulter bleibt entspannt. Seitenwechsel.



Katze/Kuh

Ausgangsposition: Vierfüßler
Mit der Ausatmung den Rücken wie einen Katzenbuckel rund machen, Blick nach unten.
Mit der Einatmung den Rücken langstrecken, Blick nach oben. Variante: Die Bewegung „tanzen“ lassen und sich in alle Richtungen strecken und recken.



Gedrehter Tiger

Rechtes Bein wird nach hinten diagonal nach links aufgestellt, Blick folgt dem rechten Fuß.
Seitenwechsel.



Herabschauender Hund

Babyhund: Oberschenkel sind senkrecht, Arme lang nach vorne schieben, Brustbein sinkt Richtung Matte nach unten.
Klassischer Hund: Gesäß schiebt nach oben, Kopf bleibt zwischen den Armen, Rücken bleibt gerade, Brustbein sinkt Richtung Matte nach unten, Knie dürfen gebeugt sein.



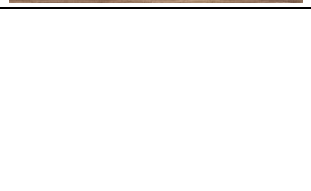
Schulter Stretch

Ausgangsposition: Babyhund
Bringe die Hände in den Nacken
Alternativ: Schiebe einen Arm unter deinem Körper durch, lege den Arm auf dem Boden ab.



Kind

Setze dich auf deine Fersen (so gut es geht) und bringe die Stirn Richtung Matte.
Wenn du mit der Stirn nicht bis zur Matte kommst, lege den Kopf auf einem Kissen oder deinen Fäusten ab
Atme tief in den Rücken.



<u>Gedrehter Ausfallschritt</u> Ausfallschritt, hinteres Knie bleibt am Boden. Oberkörper dreht zum vorderen Knie und der Arm geht nach oben, Blick folgt. Variante für mehr Hüftöffnung: Vorderen Fuß etwas nach außen rotieren, Arm stützt am Oberschenkel und drückt diesen sanft nach außen. Seitenwechsel.		
<u>Schlafende Taube/gedrehtes Reh</u> Schlafende Taube: Vorderes Bein möglichst 90° angewinkelt, Oberkörper gerade nach vorne neigen. Eventuell versuchen den Oberkörper und Kopf abzulegen Reh: Oberkörper seitlich auf eine grollte Matte/Kissen ablegen.		
<u>Dynamische Cobra</u> Fingerspitzen sind aufgesetzt. Oberkörper mit der Einatmung sanft nach rechts oben heben und zur Mitte senken. Dann zur anderen Seite.		
<u>Brücken Flow</u> Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Füße Mit der Einatmung, Becken anheben, Arme gestreckt über den Kopf führen. Mit der Ausatmung, Gesäß ablegen, Knie ran ziehen, Stirn Richtung Knie.		
<u>Nadelöhr</u> Linken Fuß (Fußspitze ranziehen) unterhalb des rechten Knies ablegen. Linkes Knie zieht nach unten, rechtes Bein zieht zur Nase. Optional rechtes Bein anheben und ranziehen. Seitenwechsel.		
<u>Krokodil</u> Beine aufgestellt Knie an Knie zur Seite absenken, nur soweit, dass beide Schultern am Boden bleiben, evtl. mit einem Kissen unterlagern, die Arme nach außen öffnen. Alternative: Beine überkreuzen		
<u>Herzöffnung</u> Ein gerolltes Handtuch unter den oberen Rücken legen. Oberkörper ablegen (Kopf sollte entspannt auf dem Boden liegen können) Variante: Gerollte Matte längs unter den gesamten Rücken legen. Optional mit angewinkelten und geöffneten Beinen.		
<u>Entspannung</u> Lege dich auf den Rücken, die Füße fallen locker nach Außen, die Arme liegen locker neben deinem Körper und die Handinnenflächen zeigen nach oben. Spanne nun nacheinander deinen Körper kurz an und lass die Muskulatur wieder locker; rechtes Bein, linkes Bein, Hände und Arme gleichzeitig, Gesäß, Schulterblätter, Schultern hoch und tiefziehen, Gesicht zur Grimasse. Wiederhole nun in Gedanken folgende Sätze und wandere durch den gesamten Körper: „Ich entspanne meine Füße. Meine Füße sind vollkommen entspannt, Ich entspannen meine Beine. Meine Beine sind vollkommen entspannt...“		