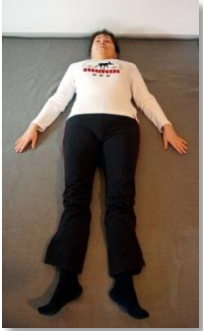




Der ganzheitliche Weg

Grundstellung bei den Übungen im Liegen:



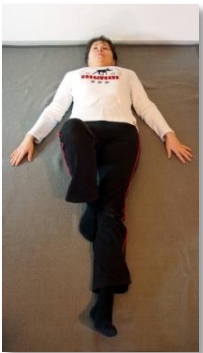
Grundstellung:

Legen Sie sich in Rückenposition auf den Boden. Legen Sie Ihre Arme seitlich neben Ihren Körper. Strecken Sie die Beine lang aus, so dass die Fußspitzen etwas nach außen fallen. Atmen Sie 2 - 3 mal ruhig in Ihren Unterbauch ein und aus.

Nach dem Nachspüren:

Rollen Sie sich bitte rückengerecht über eine Seite hoch ins Sitzen und verweilen Sie kurz im Sitzen, ehe Sie aufstehen.

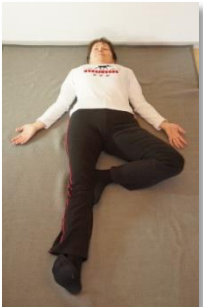
Die liegende Baum:



Legen Sie sich in der Grundstellung hin.

Ziehen Sie das rechte Bein bis auf Höhe Ihres linken Knies an und legen dann das gewinkelte rechte Bein auf dem Boden ab. Das gebeugte Knie können Sie auf einem Kissen ablegen, wenn Sie nicht ganz auf den Boden gelangen.

Wichtig ist, dass Ihr Becken komplett auf dem Boden liegen bleibt.



Strecken Sie dann beide Arme nach hinten über Ihren Kopf aus, und führen Sie beide Handflächen zueinander, so dass sie sich berühren. Schieben Sie die Ferse des langgestreckten Beines weit von sich weg, so dass Sie eine leichte Spannung in Ihrem ausgestreckten Bein spüren. Atmen Sie 2 Mal in dieser Position ein und aus und kommen in die Grundstellung zurück.

Wiederholen Sie die Übung mit den linken Bein. Wiederholungen pro Seite: 2 - 3 Mal. Nachspüren.

Beckenwippe:



Legen Sie sich in der Grundstellung hin.

Ziehen Sie beide Füße an und stellen Sie in Nähe Ihres Gesäßes auf, so dass die Knie Richtung Decke zeigen. Ihre Arme legen Sie ausgestreckt neben Ihren Körper. Drücken Sie ausatmend Ihre Lendenwirbelsäule/unteren Rückenbereich in den Boden. Und lösen Sie den unteren Beckenbereich einatmend wieder, so dass sich Ihr Becken wieder in die natürliche Haltung begibt. Am Ende strecken Sie Ihre Beine aus und atmen etwa 3 - 4 Mal ein und aus. Nachspüren.

Die Brücke:



Legen Sie sich in der Grundstellung hin.

Ziehen Sie beide Beine an und stellen Sie etwa hüftbreit nebeneinander auf den Boden. Die Knie sind gebeugt.

Ziehen Sie Ihren Bauchnabel nach innen und spannen gleichzeitig Ihr Gesäß an. Diese Spannung halten Sie während Sie gleichzeitig Ihr Gesäß vom Boden heben. Heben Sie Ihr Becken einatmend so weit, bis Ihre Knie und Hüften eine Linie bilden. Legen Sie dann ausatmend Ihren Rücken wieder ab und lösen die Spannung im Gesäß und Bauchnabel. Wiederholungen: 3 - 4 Mal. Am Ende strecken Sie Ihre Beine aus und atmen etwa 3 - 4 Mal ein und aus. Nachspüren.

Der auf dem Rücken liegende Igel:



Legen Sie sich in der Grundstellung hin.

Ziehen Sie beide Beine an, umfassen Sie Ihre Knie von oben mit den Händen und ziehen Sie ausatmend Ihre Beine in Richtung Ihrer Brust. Heben Sie gleichzeitig Ihren Kopf und schieben Sie Ihre Stirn in Richtung Ihrer Knie.

Lösen Sie die Beine und legen Sie einatmend Ihren Kopf wieder ab.

Wiederholungen: ca. 4 - 5 Mal. Am Ende strecken Sie Ihre Beine aus und atmen etwa 3 - 4 Mal ein und aus. Nachspüren.

Knie anziehen und wegschieben:



Legen Sie sich in der Grundstellung hin.

Ziehen Sie Ihre Beine so an, dass Sie mit beiden Händen Ihre Knie von oben umfassen können. Mit dem nächsten Ausatmen ziehen Sie die gewinkelten Knie in Richtung Oberkörper. Ihr Kopf bleibt während dieser Übung auf dem Boden liegen.



Beim nächsten Einatmen schieben sie mit Ihren Händen die Knie von Ihrem Oberkörper so weit weg, dass Sie die Knie mit Ihren Händen immer noch umfassen können.

Wiederholungen: 8 Mal. Am Ende stellen Sie Ihre Füße vor dem Gesäß auf, legen die Arme seitlich neben Ihren Körper und strecken dann allmählich die Beine aus. Nachspüren.

Das Krokodil:



Legen Sie sich in der Grundstellung hin.

Ziehen Sie beide Füße an und stellen Sie nahe an Ihr Gesäß, so dass die Knie Richtung Decke zeigen. Legen Sie beide Arme seitlich in Höhe Ihrer Schultern nach außen, so dass Ihre Handflächen Richtung Decke zeigen. Atmen Sie nun ein und aus.



Beim nächsten Ausatmen bewegen Sie beide gebeugten Beine auf die linke Seite und drehen gleichzeitig Ihren Kopf auf die rechte Seite. Bringen Sie einatmend die Füße und Ihren Kopf wieder in die Mitte. Beim nächsten Ausatmen bewegen Sie beide Beine auf die rechte Seite und drehen Sie Ihr Gesicht auf die linke Seite. Wiederholen Sie diese sanfte Bewegung 7 - 8 Mal. Am Ende strecken Sie Ihre Beine aus und atmen etwa 3 - 4 Mal ein und aus. Nachspüren.