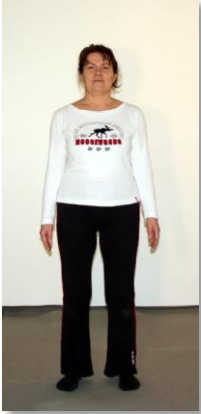




# Der ganzheitliche Weg

## Grundstellung bei den Übungen im Stehen:



Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Ihre Füße stellen Sie parallel auf den Boden. Beugen Sie Ihre Knie leicht. Lassen Sie Ihre Arme und Schultern locker. Ihren Blick richten Sie geradeaus. Ihr Nacken ist gerade und entspannt. Atmen Sie 2 - 3 mal ruhig ein und aus.

## Baum (Qi Gong):



Nehmen Sie die Grundstellung ein. Winkeln Sie Ihre Arme in Brusthöhe an, so dass Ihre Ellbogen nach außen zeigen und Ihre Fingerspitzen sich berühren. Stellen Sie sich vor, Sie umfassen den Stamm eines dicken Baumes. Lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Nacken locker. Atmen Sie entspannt in Ihren Unterbauch ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass aus Ihren Fußsohlen Wurzeln in den Boden wachsen und "erden" Sie sich auf diese Weise. Bleiben Sie so lange in dieser Position stehen, so lange Sie das ohne Anspannung machen können. Nachspüren.

## Der Elefant:



Nehmen Sie die Grundstellung ein. Beugen Sie Ihren Körper Wirbel für Wirbel langsam in Richtung Boden, so dass Ihr Kopf und Ihre Arme locker nach vorne Richtung Boden hängen. Bleiben Sie ca. 2 - 3 Sekunden in dieser Position. Beugen Sie während der gesamten Übung Ihre Knie leicht. Rollen Sie sich dann langsam Wirbel für Wirbel in die Ausgangsstellung und atmen tief ein und aus. Wiederholungen: 2 - 3 Mal. Nachspüren.

## Gebetshaltung aus der Achtsamkeit:



Nehmen Sie die Grundstellung ein. Führen Sie einatmend beide Arme so weit über Ihren Kopf, dass sich beide Handflächen berühren.

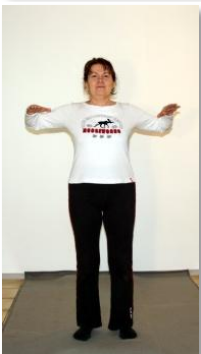


Ausatmend bewegen Sie die Arme nach unten in Richtung Brustbein. Die Handflächen berühren sich dabei die ganze Zeit. Halten Sie die Hände so, dass die Fingerspitzen Richtung Decke zeigen (Gebetshaltung). Beim nächsten Einatmen führen Sie die sich berührenden Hände über Ihren Kopf bis Ihre Arme über den Kopf gestreckt sind. Die Hände berühren sich während der gesamten Übung. Ausatmend führen Sie die sich berührenden Hände erneut bis in Höhe des Brustbeines. Atmen Sie 2 - 3 Mal und beginnen dann die Übung von vorne. Wiederholungen: 3 - 4 Mal. Nachspüren.

## Die Grille putzt ihre Flügel:



Nehmen Sie die Grundstellung ein. Winkeln Sie Ihre Arme in Schulterhöhe an so dass Ihre Ellbogen nach außen zeigen. Ihre Handflächen zeigen nach unten, die Fingerspitzen Ihrer beiden Hände berühren sich vor ihrem Körper. Lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Nacken locker.



Atmen Sie nun ein und ziehen Ihre Ellbogen nach hinten, so dass Ihre Schulterblätter zusammengeschoben werden. Ihre Arme bleiben in waagerechter Haltung. Stellen Sie sich vor Sie seien eine Grille und schieben Ihre Flügel zusammen, um sie so zu putzen. Bleiben Sie ca. 2 Sekunden in dieser Position. Danach atmen Sie aus und schieben gleichzeitig Ihre Arme wieder langsam vor Ihren Körper bis sich Ihre Fingerspitzen wieder vor dem Körper berühren. Wiederholungen: 4 - 5 Mal. Nachspüren.

## Yoga-Übung aus der Achtsamkeit:



Nehmen Sie die Grundstellung ein.  
Führen Sie einatmend beide Arme so weit über Ihren Kopf, dass sich beide Handflächen berühren.



Ausatmend bewegen Sie die Arme nach unten in Richtung Brustbein.  
Die Handflächen berühren sich dabei die ganze Zeit. Halten Sie die Hände so, dass die Fingerspitzen Richtung Decke zeigen.



Beim nächsten Einatmen lösen Sie Ihre Hände und führen die Hände im Halbkreis nach außen, und strecken Sie etwa auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen zur Decke.



Ausatmend drehen Sie die Hände, so dass die Handflächen nach unten Richtung Boden zeigen und führen Sie beide Hände im Halbkreis nach unten, so dass Sie wieder in der Grundstellung stehen. Legen Sie beide Hände übereinander auf Ihren unteren Bauch. Atmen Sie 2 - 3 Mal und beginnen dann die Übung von vorne. Wiederholungen: 3 - 4 Mal.  
Nachspüren.

## Der Pfau:



Nehmen Sie die Grundstellung ein.

Beugen Sie Ihren Körper Wirbel für Wirbel langsam in Richtung Boden, so dass Ihr Kopf locker nach vorne hängt. Die Arme legen Sie beide übereinander, so dass Ihre Unterarme vor Ihren Unterschenkeln aufeinander liegen.



Bewegen Sie nun Ihren Körper und Ihre Arme weit ausgestreckt mit leichter Spannung nach oben Richtung Decke, weiten Sie auf diese Weise auch Ihren Brustraum, so dass Sie im Brustbein eine leichte Dehnung spüren. Stellen sich vor, Sie sind ein Pfau und zeigen stolz Ihr Pfauenrad. Die Finger Ihre gestreckten Arme spreizen Sie. Ihren Kopf legen Sie sanft in Ihren Nacken, ihre Augen schauen Richtung Decke. Bleiben Sie ca. 2 Sekunden in jeder Position und beginnen dann von Vorne. Wiederholungen: 3 - 4 Mal. Nachspüren.

## Stress wegschieben - Gelassenheit schöpfen:



Nehmen Sie die Grundstellung ein. Beim nächsten Ausatmen beugen Sie Ihre Knie etwas tiefer und legen Ihre beiden Hände unterhalb Ihres Bauchnabels vor Ihrem Körper ineinander, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Beim nächsten Einatmen bewegen Sie die Hände bis etwa auf Brusthöhe. Ihre Knie strecken Sie gleichzeitig, jedoch bleiben die Knie während der gesamten Übung immer leicht gebeugt. Stellen Sie sich vor, Sie würden z. B. Gelassenheit oder Energie in Ihren Händen nach oben schöpfen.



Mit dem nächsten Ausatmen gehen Sie wieder tiefer in die Knie und schieben gleichzeitig beide Hände, die Sie voneinander gelöst haben und nun beide Handrücken sehen können, in Brusthöhe parallel nach vorne. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihren Stress mit leichtem Druck von sich wegschieben.

Mit dem nächsten Einatmen führen Sie Ihre Arme - einen Halbkreis beschreibend - wieder ca. 3 cm unterhalb Ihres Bauchnabels, wie oben beschrieben.

Wiederholen Sie die Übung ca. 5 - 6 Mal. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig in Ihren Unterbauch ein und aus. Nachspüren.

## Trommel schlagen:



Nehmen Sie die Grundstellung ein.

Drehen Sie nun Ihren Schultergürtel inklusive der Arme nach links anschließend nach rechts. Bewegen Sie Ihre Arme ganz locker abwechselnd nach links und rechts, so dass Ihre Arme einen Halbkreis vor Ihrem Körper beschreiben. Die Hände sind zu leichten Fäusten geballt. Den Kopf bewegen Sie Seite mit zu der Sie Ihre Arme bewegen.



Atmen Sie entspannt ein und aus. Wiederholen Sie die Übung ca. 10 Mal. Nachspüren.

Meiner Erfahrung nach sind der Nacken und die Schultern anschließend lockerer als vorher. Durch die Übung bauen Sie außerdem Stresshormone im Blut ab und fühlen sich ruhiger und gelassener.

## Überflüssiges abschütteln:



Nehmen Sie die Grundstellung ein.

Beginnen Sie damit, dass Sie etwas tiefer in die Knie gehen und sie danach wieder etwas stärker strecken und zwar so schnell hintereinander, dass eine Art Auf- und Abwärtsbewegung - also eine Schüttelbewegung entsteht. Die Bewegung der Knie hierfür ist nur relativ klein, sonst entsteht kein Schütteln im Körper.

Stellen Sie sich während der Übung vor, dass an Ihren verspannten Stellen Ihr Körper mit einer dünnen Sand- oder Salzkruste bedeckt wäre. Mit der Übung möchten Sie diese Kruste lockern und ganz abschütteln.

Lassen Sie während der Übung die Augen offen, dass es Ihnen nicht schwindelig wird.

Schütteln Sie so lange, bis Sie das Gefühl haben, die Kruste habe sich etwas gelockert. Nachspüren.

## Weiden wachsen lassen:



Nehmen Sie die Grundstellung ein.

Beim nächsten Einatmen ziehen Sie Ihre rechte Schulter in Richtung rechtes Ohr und stellen sich vor, dass eine Weide aus dem Boden wächst.

Beim Ausatmen schieben Sie die Schulter in Richtung Boden und stellen sich vor, dass die Weide im Boden versinkt.



Abwechselnd rechte und linke Weiden wachsen lassen ( ca. 3 Durchgänge).



Am Ende beide Weiden gleichzeitig wachsen lassen ca. 3 Mal. Nachspüren .  
Eine sehr entspannende Übung, wenn Sie lange am PC gesessen sind und sich Ihr Nacken- und Schulterbereich angespannt anfühlt.

## Wolken auseinanderschieben:



Nehmen Sie die Grundstellung ein. Beim nächsten Ausatmen beugen Sie Ihre Knie etwas tiefer und legen Ihre beiden Hände unterhalb Ihres Bauchnabels vor Ihrem Körper ineinander, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Beim nächsten Einatmen bewegen Sie die Hände bis etwa auf Höhe des Bauchnabels und schiebe die Hände überkreuz, so dass Sie beide Handflächen sehen können. Heben Sie Ihre Arme und drehen Ihre Hände ca. in Brusthöhe, so dass Sie auf beide gekreuzten Handrücken schauen können.



Heben Sie die Arme über Ihren Kopf mit der Vorstellung, dass Sie mit beiden nun nicht mehr gekreuzten Händen mit sanftem Druck Wolken am Himmel wegschieben.



Die linke Hand schiebt die Wolken zur linken Seite, die rechte Hand die Wolken zur rechten Seite weg. Ihr Kopf ist leicht in den Nacken gelegt. Genießen Sie den Blick auf einen sonnigen, strahlend blauen Himmel nachdem Sie die Wolken weggeschoben haben. Die Wolken können auch Stress / Anspannung symbolisieren. Führen Sie Ihre beiden Arme im Halbkreis wieder in die Grundposition. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig in Ihren Unterbauch ein und aus.



Legen Sie am Ende der Übung beide Hände übereinander auf Ihren unteren Bauch. Atmen Sie 2 - 3 Mal und beginnen dann die Übung von vorne. Wiederholungen: 3 - 4 Mal. Nachspüren.