



Der ganzheitliche Weg

Übungen im Sitzen:

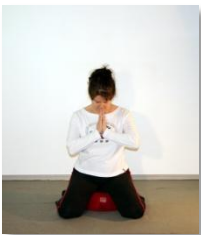
Gebetshaltung:



Setzen Sie sich am besten auf ein Meditationskissen und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Legen Sie Ihre Hände auf den Oberschenkeln ab und schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie 2- 3 Mal in Ihren Unterbauch ein und aus.



Bringen Sie Ihre Hände in Höhe Ihres Brustbeines zueinander. Ihre Fingerspitzen zeigen zur Decke.



Beugen Sie beim nächsten Ausatmen Ihren Kopf in Richtung gefalteter Hände, so dass Sie ein leichtes Ziehen im Nackenbereich spüren. Beim nächsten Ausatmen heben Sie Ihren Kopf wieder, so dass Ihr Kopf wieder wie in der Ausgangslage nach vorne zeigt. Wiederholungen: 2 - 3 Mal. Nachspüren.

Katzenbuckel - Hunderücken:



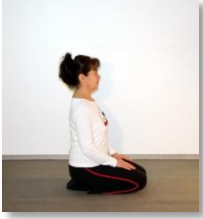
Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Kopf und Hals bilden eine Linie, Ihr Blick geht gerade nach unten.



Atmen Sie aus und wölben Sie Ihre Wirbelsäule in Richtung Decke und ziehen Sie gleichzeitig Ihren Bauchnabel nach innen. Ihren Kopf ziehen Sie Richtung Brust. Stellen Sie sich vor Sie sind eine Katze, die einen Buckel macht.

Beim nächsten Einatmen beugen Sie Ihren Rücken bis er wieder gerade ist. Ihr Nacken ist lang und Ihr Kopf nach unten zum Boden gerichtet. (Hunderücken). Wiederholungen: 2 - 3 Mal. Nachspüren.

Kindstellung:

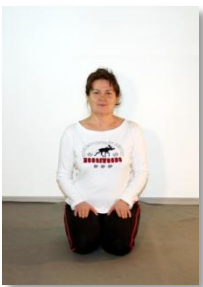


Setzen Sie sich auf Ihre Füße (Fersensitz), öffnen Sie Ihre Oberschenkel zu einem V.

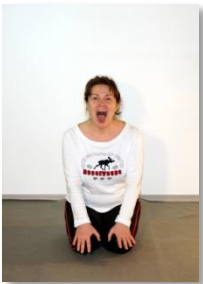


Schieben Sie Ihre langgestreckten Arme ebenfalls in V Form am Boden nach Vorne. Während Sie gleichzeitig Ihre Kopf Richtung Boden bringen und Sie sich auf Ihrer Stirn ablegen. Atmen Sie ruhig ein und aus und genießen die Entspannung. Nachspüren.

Der brüllende Löwe:

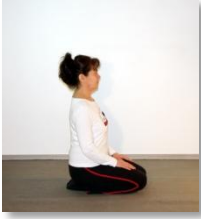


Setzen Sie sich auf Ihre Füße (Fersensitz), schließen Sie Ihre Oberschenkel. Legen Sie die Handflächen auf Ihre Oberschenkel und atmen ruhig ein.



Schieben Sie beim Ausatmen Ihre Hände Richtung Knie, öffnen Sie Ihre Augen und Ihren Mund weit, strecken Sie Ihre Zunge heraus und Brüllen wie ein Löwe. Begeben Sie sich beim nächsten Einatmen wieder in die Ausgangsposition. Schließen Ihren Mund und entspannen sich. Atmen Sie 2 - 3 Mal ein und aus und Wiederholen dann die Übung ca. 1 - 2 Mal. Nachspüren.

Päckchen:



Setzen Sie sich auf Ihre Füße (Fersensitz), schließen Sie Ihre Oberschenkel.



Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und legen Sie Ihre Stirn ab, so dass Ihr Rücken rund wird und Sie wie ein kleines Päckchen ganz klein werden. Legen Sie Ihre Arme neben Ihren Beinen auf dem Boden ab. Atmen Sie ruhig ein und aus und genießen die Entspannung. Nachspüren.

Die neugierige Schildkröte:



Setzen Sie sich auf ein Kissen, der Oberkörper ist aufrecht. Schultern und Nacken sind entspannt. Atmen Sie ruhig ein und aus und schieben Sie nun Ihren Kopf waagrecht zum Boden nach vorne.



Schieben Sie dann Ihren Kopf wieder waagrecht zurück, bis Sie ein leichtes Doppelkinn machen. Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Schildkröte und schieben Ihren Kopf aus dem Panzer und wieder zurück. Diese Übung ist sehr wohltuend nach langem Arbeiten am PC und lockert auf sanfte Weise den Nackenbereich. Atmen Sie während der gesamten Übung tief ein und aus. Wiederholungen: ca. 5 - 6 Mal. Nachspüren.