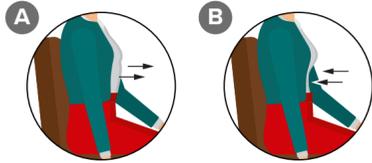


Rundum entspannt.

Entspannung: Grundübungen



BAUCHATMUNG → 10x wiederholen
Bequem sitzen – tief durch die Nase atmen.



A) Einatmen: Bauchdecke wölbt sich nach vorne.
B) Ausatmen: Bauchdecke senkt sich.



DRITTES AUGE
Blicke entspannt mit dem »inneren Auge« auf den Punkt zwischen den Augenbrauen.
Fördert die Konzentration, die Gedanken beruhigen sich.

Verspannungen bewusst loslassen: Mit jeder Einatmung fließt frische Energie in den Körper – mit jedem Ausatmen fließt Anspannung aus dem Körper hinaus.

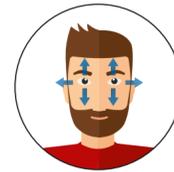
Augen

AUGEN WÄRMEN
→ 10x wiederholen

Handflächen aneinanderreiben bis sie heiß sind. Dann Hände wölben und Handflächen auf die geschlossenen Augen legen. Dunkelheit und Wärme genießen. Wenn die Wärme nachlässt – Übung wiederholen.



AUGENÜBUNGEN → jeweils 5x wiederholen
Aufrecht sitzen, Kinn parallel zum Boden und leicht nach hinten ziehen, sodass der Hinterkopf leicht hinten, mittig über der Wirbelsäule sitzt. Der Kopf bleibt bewegungslos – nur die Augen bewegen sich.



A) Beim Einatmen nach oben schauen, beim Ausatmen nach unten schauen. Augen kurz schließen und die Übung wiederholen. In alle anderen Richtungen genauso verfahren.

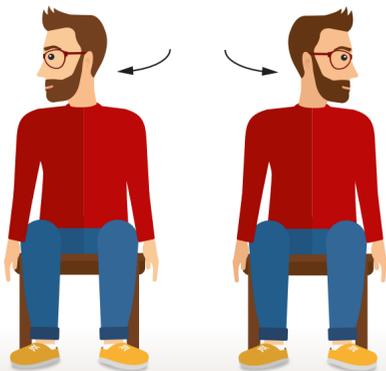


B) Ruhig weiteratmen. Mit den Augen eine liegende 8 nachzeichnen. Nach drei Wiederholungen die Richtung wechseln. Zwischen durch immer die Augen kurz schließen und entspannen.

Nacken

NACKEN MOBILISIEREN I → 5x wiederholen
Kinn bleibt parallel zum Boden.

Beim Ausatmen: Kopf langsam nach links drehen und über die Schulter schauen.
Beim Einatmen: Kopf langsam wieder zur Mitte drehen.

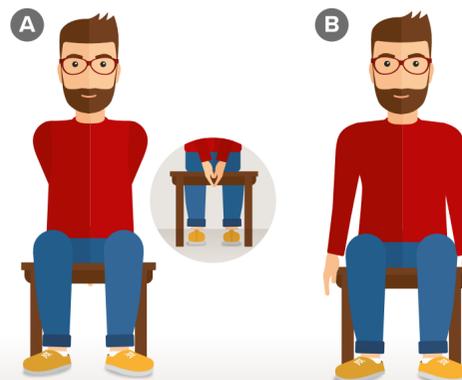


Beim Ausatmen: Kopf langsam nach rechts drehen und über die Schulter schauen.
Beim Einatmen: Kopf langsam wieder zur Mitte drehen.

Schultern

BRUSTKORB ÖFFNEN
→ 5 Atemzüge halten

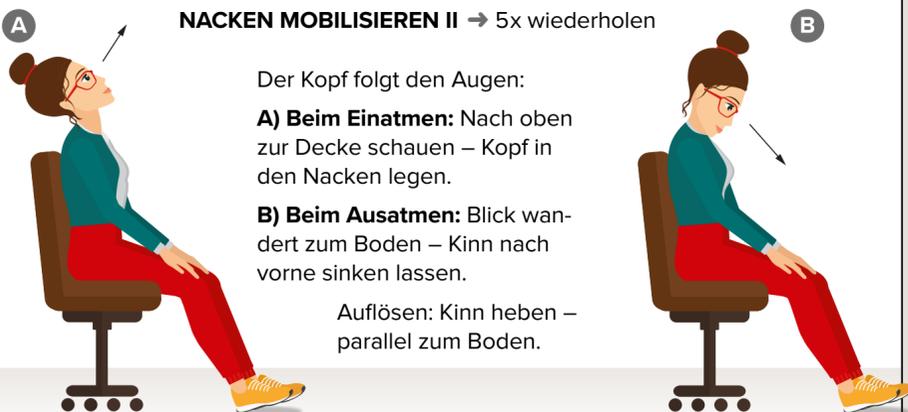
Hände hinter dem Rücken fassen und falten. Handflächen zeigen nach innen.



A) Beim Einatmen: Brustkorb öffnen – dafür Schulterblätter und Ellenbogen so nahe es geht zusammenbringen. Atempause für 5 Sekunden – Anspannung steigern.

B) Beim Ausatmen und Hände und Anspannung lösen.

NACKEN MOBILISIEREN II → 5x wiederholen

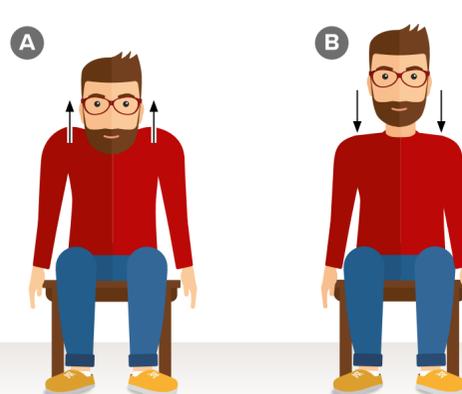


Der Kopf folgt den Augen:

A) Beim Einatmen: Nach oben zur Decke schauen – Kopf in den Nacken legen.

B) Beim Ausatmen: Blick wandert zum Boden – Kinn nach vorne sinken lassen.

Auflösen: Kinn heben – parallel zum Boden.



SCHULTERN ENTSPANNEN
→ 5x wiederholen

A) Beim Einatmen: Schultern in Richtung Ohren ziehen.

Atempause für 5 Sekunden – Anspannung steigern.

B) Beim Ausatmen: Schultern ruckartig los- und dabei sinken lassen.

Rücken

OPEN UP → 5x wiederholen

A) Beim Einatmen: Arme seitlich – parallel zur Schulter – abspreizen und anwinkeln. Arme leicht nach hinten ziehen – Brustkorb öffnet sich.

B) Beim Ausatmen: Arme nach vorne ziehen, bis sie sich überkreuzen und die Hände auf die gegenüberliegenden Schultern legen. Rücken rund machen, Kinn Richtung Brust senken.



Füße

VENENPUMPE → 5–10x wiederholen

A) Einatmen: Zehen anheben, Fersen aufstellen

B) Ausatmen: Zehen aufstellen, Fersen anheben



FUSSGELENK LOCKERN
→ 5x je Bein wiederholen

Rechten Fuß anheben und mit dem Fußgelenk kreisen.

Beim Einatmen: Im Uhrzeigersinn kreisen.

Beim Ausatmen: Entgegen dem Uhrzeigersinn kreisen.

Seite wechseln.

