

Übungsreihe Nr. 3

1. Anfangsentspannung in der Rückenlage
2. Sitz, Hals- und Nackenübung, Rücken gerade halten, Schultern leicht nach hinten locker hängen lassen, Kinn etwas anziehen, so dass die Halswirbelsäule aufgerichtet ist
 - a) Kopf nach vorn beugen, ca. drei Atemzüge halten, Kopf kurz nach hinten beugen, dabei Mund öffnen und schließen, 8 x
 - b) Kopf langsam im Atemrhythmus (ausatmend zur Seite, einatmend zur Mitte) nach links und rechts drehen, 8 x
 - c) Kopf ausatmend seitwärts abwechselnd zur linken und rechten Schulter sinken lassen, einatmend anheben, 8 x
3. Sitz, Kniekuss, Beine ausgestreckt weit öffnen, Daumen verhaken, Arme und Rücken sanft nach oben dehnen, Arme senken, Oberkörper nach rechts drehen, Hände auf dem rechten Bein ablegen, Oberkörper über das rechte Bein beugen, Hände Richtung Fuß gleiten lassen, in der Haltung verharren solange sie angenehm ist, wieder aufrichten, Rumpf zur Mitte drehen, dasselbe über dem linken Bein üben, 3 x pro Seite
4. Rückenlage, halbe Brücke mit Armbewegung, Füße beckenbreit hinter dem Gesäß aufstellen, Arme dicht neben die Körperseiten legen, Handinnenflächen zeigen nach unten, einatmend Becken und Arme anheben, nach hinten ablegen, ausatmend zurück in die Ausgangsposition kommen, 8 x, beim 8. Mal in der Haltung verweilen
5. Rückenlage, Füße beckenbreit hinter dem Gesäß aufstellen, Hände unter dem Kopf falten, ausatmend Kopf anheben, Nacken dehnen, einatmend Kopf zurücklegen, 8 x, zum Schluss für ein paar Atemzüge in der Stellung bleiben
6. Bauchlage, Beine schließen, Stirn zum Boden legen, Arme in Schulterhöhe seitlich ausbreiten, Handinnenflächen weisen nach unten, einatmend Arme und Beine etwas vom Boden abheben, halten, ausatmend senken, 8 x, dann verharren, in der rechten Seitenlage mit angewinkelten Beinen entspannen
7. rechte Seitenlage, Oberschenkel befinden sich im 90-Grad-Winkel zum Rumpf, Arme liegen übereinander parallel zu den Oberschenkeln, einatmend linken Arm anheben, Oberkörper nach links drehen bis der linke Arm zum Boden kommt, ausatmend in die Ausgangslage kommen, 8 x, dann verweilen, danach in der rechten Seitenlage entspannen, später auf der linken Seite liegend üben
8. Stand, Ausgleich der Energiezentren, jeweils für ca. 10 Atemzüge Hände
 - a) auf den Leisten ablegen, die Farbe Rot vorstellen
„Ich vertraue der Kraft der Erde und spüre meinen Körper“
 - b) auf dem Unterleib ablegen (Orange)
„Ich genieße das Leben mit allen Sinnen“
 - c) auf dem Bauch ablegen (Gelb)
„Ich vertraue meinen Gefühlen und meiner Spontaneität“
 - d) auf dem Brustraum ablegen (Grün)
„Ich schenke mir selbst und anderen Liebe und Mitgefühl“
 - e) an den Halsseiten ablegen (Türkis)
„Ich öffne mich für die Kraft der Wahrheit“
 - f) auf der Stirn ablegen (Dunkelblau)
„Ich öffne mich für mein inneres Licht“
 - g) auf der Schädeldecke ablegen (Violett)
„Ich bin bewusst in jedem Augenblick“
9. Stand, Dreieckshaltung, Füße weit öffnen, große Zehen auf gleicher Höhe, Becken leicht nach vorn schieben, Rückgrat aufrichten, Nacken leicht gedehnt, rechten Arm senkrecht zur Zimmerdecke anheben, Oberkörper nach links beugen, 3 Atemzüge dort bleiben, wieder aufrichten, rechten Arm senken, linken Arm anheben, Oberkörper nach rechts beugen, für 3 Atemzüge verharren, erneut aufrichten, linken Arm senken, 4 x zu beiden Seiten
10. Schlussentspannung im Liegen