

Drehsitz für eine bewegliche Wirbelsäule

- Drehe deinen Kopf leicht mit, ziehe dein Kinn sanft zur Brust und mache deinen Nacken lang
- Mit der Einatmung wird die Wirbelsäule lang
- Der Ausatem lässt dich tiefer in die Drehung gehen
- Achtung:
- Die Hüfte bleibt stabil
- Mit der Ausatmung drehst du deinen Oberkörper aus der Körpermitte heraus
- Seitenwechsel
- Halte jede Seite 1 Minute sanft gegen das linke Knie
- Schläge das rechte Bein über das linke Bein.
- Atme tief ein und führe den linken Arm im Bogen über den Kopf nach hinten und legen deinen Arm über die Stuhllehne
- Bei der Einatmung die Ellbogen seitlich so hoch ziehen wie dir möglich ist
- Bei der Ausatmung die Ellbogen wieder sinken lassen
- Dreimal wiederholen

Schulterdehnung löst Verspannungen

- Setze dich auf die Stuhlkante. Die Arme lösen und die Hände auf Oberschenkel legen, kurz nachspüren und wahrnehmen, wie es sich anfühlt.
- Ellbogen berühren sich
- Mit der Einatmung die Ellbogen weit nach hinten führen und zur Seite bogen im Bogen nach oben gerspitzen auf die Schultern
- Dann noch einmal die Ellbogen nach unten
- Mit der Ausatmung die Ellbogen wieder nach unten und zusammenführen
- Dreimal wiederholen
- Die Arme lösen und die Hände auf Oberschenkel legen, kurz nachspüren und wahrnehmen, wie es sich anfühlt.
- Ellbogen berühren sich
- Mit der Einatmung die Ellbogen weit nach hinten führen und zur Seite bogen im Bogen nach oben gerspitzen auf die Schultern
- Dann noch einmal die Ellbogen nach unten
- Mit der Ausatmung die Ellbogen wieder nach unten und zusammenführen
- Dreimal wiederholen

Atemübungen für Ruhe und Gelassenheit

- Setze dich auf einen Stuhl und richte deine Wirbelsäule auf.
- Schließe deine Augen und lege deine Hände auf deinen Bauch, Finger sind geschlossen
- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Zähle im Geiste bis drei beim Einatmen und bis drei beim Ausatmen
- Lenke langsam und locker die Hände nun auf deine Schlüsselbeine.
- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Zähle im Geiste bis drei beim Ein- und Ausatmen
- Lenke deinen Atem bewusst in den Brustkorb
- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Zähle im Geiste bis drei beim Ein- und Ausatmen
- Lenke deinen Atem bewusst durch die Nase ein und aus.
- Atme langsam und locker durch die Nase ein und aus.
- Zähle im Geiste bis drei beim Einatmen und bis drei beim Ausatmen
- Lenke deinen Atem bewusst in deinen Bauch und spüre, wie sich die Bauchdecke wölbt beim Einatmen und sich senkt beim Ausatmen
- Sechsmal wiederholen

Seitdehnung für einen vitalen Rücken

- Führe deine Arme über den Kopf, die Schultern ziehen nach unten.
- Strecke und räkel dich
- Atme tief ein und aus
- Greife mit deiner linken Hand dein rechtes Handgelenk und ziehe dich mit der Einatmung Richtung Decke
- Mit der Ausatmung neigst du dich sanft nach links und machst deine rechte Seite lang
- Atme mehrfach tief in die Seite rein und spüre wie sich die Rippen auseinanderziehen
- Dann kommst du wieder in die Mitte
- Du greifst mit deiner rechten Hand dein linkes Handgelenk und ziehst dich mit der Einatmung Richtung Decke
- Mit der Ausatmung neigst du dich sanft nach rechts und machst deine linke Seite lang
- Atme mehrfach tief in die Seite rein und spüre wie sich die Rippen auseinanderziehen
- Dann kommst du wieder in die Mitte

Katze-Kuh im Sitzen lindert Rückenschmerzen

- Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante und lege die Hände auf deine Knie.
- Beim Einatmen das Becken nach vorne kippen, in eine leichte Rückbeuge kommen
- Den Kopf sanft in den Nacken legen
- Beim Ausatmen das Becken nach hinten kippen, den Rücken rund machen und in den Katzenbuckel gehen
- Ziehe deinen Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule und atme ruhig weiter
- Kinn sanft zur Brust ziehen
- Diese Bewegung mehrfach langsam und bewusst ausführen mit deinem Atemrhythmus
- Dann die Arme baumeln lassen, den Oberkörper etwas nach vorne absenken und alles los lassen.
- Rolle den Rücken langsam auf, atme tief ein und aus. Nimm deinen Rücken wahr und spüre nach.

Nimm Dir Zeit für Dich Entspannte Augenblicke



Informationen unter:
bodysoulmind – Tanja Bauer
T: 06103 82394 · M: 0157 5414 8113
Hauptstraße 80 · 63303 Dreieich
bsm-tanja-bauer@web.de
body-soul-mind.de