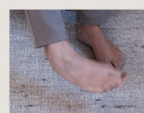


## Den Unterkörper lockern



### 1) Kurzentspannung

Kurzentspannung  
Die Fußsohlen wahrnehmen und deren Kontakt zum Boden. Die Aufmerksamkeit durch die Beine zur Hüfte wandern lassen. Kurz verweilen. Weiter mit der Aufmerksamkeit zu den Schultergelenken wandern. Und zu den Kiefergelenken. Gerne mehrmals wiederholen.

### 2) Kraft tanken

Bequem hinsetzen. Evtl. eine Hand auf den bauchnabellegen. Spüre, wie sich beim Atmen die Bauchdecke bewegt. Stelle Dir vor, dass Du mit dem Einatmen Kraft einatmest und mit dem Ausatmen die Kraft im Körper verteilst.

### 3) Zehen greifen

Die Zehen im Wechsel ausstrecken und greifen lassen.

### 4) Füße lockern

Das rechte Bein etwas anheben. Mit dem Einatmen den Fuß zum Körper hinziehen, mit dem Ausatmen wegstrecken. Einige Male wiederholen. Den Fuß einige Male kreisen lassen: mit dem Einatmen den Halbkreis nach oben, mit dem Ausatmen den Halbkreis nach unten. Richtung wechseln. Mit dem linken Fuß wiederholen.



### 5) Beindehnung

Auf die Stuhlkante setzen. Das rechte Bein ausstrecken und die Zehen zu Dir hinziehen. So weit nach vorne lehnen, dass die Dehnung an der Rückseite des rechten Beins zu spüren ist. Mind. 8 Atemzüge halten. Seite wechseln.



### 6) Beckenuhr

Auf die Stuhlkante setzen. Stelle Dir vor, Du sitzt auf einem Ziffernblatt. Vorne liegt die 12, hinten die 6. Mit dem Einatmen das Becken nach vorne kippen, mit dem Ausatmen nach hinten. Einige Male wiederholen. Beginne nun damit, Halbkreise zu zeichnen: von 12 über 3 nach 6 Uhr und zurück. Jetzt von 12 über 9 nach 6 Uhr. Nun das Becken im Uhrzeigersinn einige Runden kreisen lassen. Die Richtung wechseln. Nachspüren



### 7) hängen lassen

Entspannt sitzen. Die Füße etwa hüftbreit auseinander. Den Oberkörper nach vorne sinken lassen. Kopf und Arme hängen locker. Langsam, Wirbel für Wirbel, wieder aufrichten.

Bei Bandscheibenproblemen ggfs. Rücksprache mit dem Arzt halten!

### 8) Entspannung

Entspannt sitzen bleiben. Durch den ganzen Körper spüren. Von den Fußsohlen zu den Kiefergelenken. Dann eine Hand auf den Bauch legen und mit der Achtsamkeit zur Atmung wandern. Wahrnehmen, wie sich mit der Atmung die Bauchdecke bewegt.