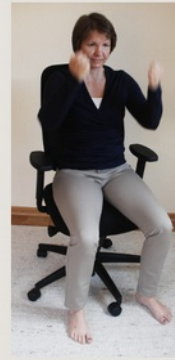


Den Oberkörper lockern



1) 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.



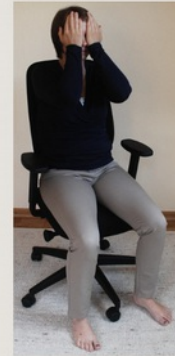
2) Ausatmen

Auf die Stuhlkante setzen. Lockere Fäuste machen. Arme anwinkeln und etwas anheben. Fest ausatmen und die Ellenbogen dabei nach hinten ziehen. Kurz nachspüren.



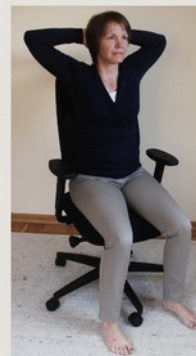
3) Augenübungen

Ohne den Kopf zu bewegen die Augen mehrmals nach oben und unten bewegen. Dann nach recht und links.



4) Augen entspannen

Die Handflächen aneinanderreiben. Die warmen Handflächen locker über die Augen legen.



5) Isometrische Nackenübungen

Die rechte Handfläche an die rechte Kopfseite legen. 5-7 Sekunden lang beides gegeneinander drücken. Den Arm sinken lassen. Kurz nachspüren.

Die andere Seite üben.

Die Handballen and die Stirn legen. Beides gegeneinander drücken. Kurz nachspüren

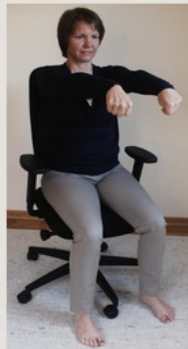
Die Hände hinter dem Kopf verschränken. Kopf gegen die Hände drücken.

Arme sinken lassen und der ganzen Übung kurz nachspüren.



6) Handübungen

Die Arme auf Schulterhöhe ausstrecken. Mit dem Ausatmen die Hände nach unten sinken lassen. Mit dem Einatmen nach oben bewegen. Mehrmals wiederholen. Kurz nachspüren. Arme auf Schulterhöhe. Lockere Fäuste machen. Hände kreisen lassen. Mit dem Einatmen den Halbkreis nach oben. Mit dem Ausatmen den Halbkreis nach unten. Beliebig oft wiederholen. Die Richtung wechseln.



7) Adleroberteil

Ellenbogen auf Schulterhöhe heben. Arme anwinkeln. Rechten Ellenbogen in die linke Armbeuge legen. Arme weiter so ineinander drehen, dass die Finger der linken Hand die rechte Handfläche berühren. Kurz halten. Die Verdrehung lösen, kurz nachspüren. Dann die andere Seite üben.



8) Drehsitz

Finger hinter Deinem Kopf verschränken. Nach rechts drehen. Kurz halten. Zurück zur Mitte und Dich nach links drehen.



9) Katze

Die Hände auf die Knie legen, Finger zeigen nach innen. Mit dem Ausatmen einen Katzenbuckel machen. Mit dem Einatmen die Gegenbewegung. Wiederholen wie angenehm.



10) Arme aktivieren

Hände vor dem Körper verschränken. Handflächen nach außen drehen und die Arme über den Kopf strecken. Nach rechts und links dehnen. Die Arme anwinkeln und die Handflächen nach unten drehen. Nun die Arme alle Bewegungen machen lassen, die jetzt angenehm sind. Löse die Finger voneinander und schüttele die Arme aus. Stelle Dir vor, Du schüttelst alles ab, was Du nicht mehr brauchst.

11) 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.