

Selbsthilfeübungen für den Alltag

Einfache Körperübungen



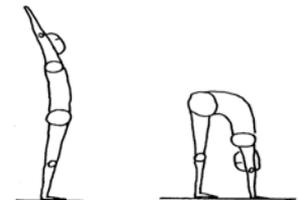
„Das Blatt“ oder die „Embryostellung“

Matte – Auf den Boden knien und auf Fersen setzen, den Kopf mit der Stirne vor den Knien auf den Boden legen; die Arme ruhen entspannt neben den Beinen auf dem Boden; die Handflächen weisen nach oben, die Schultern hängen nach unten; ruhig in den Bauch und Beckenraum atmen. Versuche loszulassen, ganz für dich selber da zu sein. Solange in dieser Stellung bleiben, wie es angenehm ist, solange du magst. Wenn du die Übung beendest, hebe den Kopf langsam auf. Lege dich auf den Rücken. Die Hände ruhen auf dem Bauch. Du lässt den Atem kommen und gehen, ohne ihn zu beeinflussen.



„Der aufrechte Halm“

Stelle dich mit geschlossenen Beinen und Füßen hin: Hebe ganz langsam beim Einatmen die Arme nach oben über den Kopf, bis die Handflächen zur Decke gerichtet sind. Strecke dich durch. Beim Ausatmen langsam mit den Armen nach unten kommen. Beuge dich aus der Taille nach vorn, lasse dabei zuerst den Kopf hängen und rolle dann Wirbel für Wirbel langsam ab, bis die Hände den Boden berühren – keine ruckartigen Bewegungen! Beim Einatmen kannst du dir den Satz vorstellen: „Neue Kraft durchströmt mich.“ – beim Ausatmen: „Ich lasse los und werde frei.“



„Der flügel werdende Vogel“

Stelle dir vor, du stehst auf einem Berg und der Wind weht durch dein Haar. Atme ein und hebe dabei deine Arme ein wenig seitlich an. Atme aus und senke sie wieder. Erst einmal, dann auf zwei Etappen, auf drei und auf vier. Bei jeder weiteren Phase des Ein- und Ausatmens hebe deine Arme immer höher, bis sie ganz ausgebreitet sind und senke sie ebenfalls auf Etappen. Also: Ein – aus. Ein, ein – aus, aus. Ein, ein, ein – aus, aus, aus. Ein, ein, ein, ein – aus, aus, aus, aus. Die Phase auf vier Zeiten wiederhole nochmals. Dann gehe die gleiche Reihenfolge wieder zurück, bis du wieder nur 1 x ein- ausatmest. Diese Übung stärkt das Selbstvertrauen und vermittelt neue Kraft.

