

# Einzelne Übungen im Sitzen



## Mit gefalteten Händen

Lege die Handflächen auf Brusthöhe zusammen, halte dabei die Ellbogen waagrecht, drehe die Hände, sodass die Finger zum Hals zeigen, halte Ober- und Unterarme ungefähr auf Schulterhöhe, schiebe mit der Ausatmung Ellbogen und Hände vom Körper weg, dadurch entsteht eine Spannung in den Schultern und im Nacken, halte diese Spannung ein wenig, achte darauf, dass der Bauch entspannt ist, kehre einatmend in die Ausgangshaltung zurück, wiederhole die Übung weitere dreimal.



## Arme strecken und nach hinten ziehen

Lege die Oberarme gegen die Körperseiten, hebe die Hände mit den Innenflächen nach oben gekehrt, sodass die Unterarme im 90 Grad Winkel zu den Oberarmen sind,

mache Fäuste und strecke tief einatmend die Arme schnell nach vorn,  
öffne dabei die Hände,  
halte eingeatmet kurz inne,  
mache wieder Fäuste und ziehe die Arme kräftig ausatmend  
schwungvoll nach hinten, sodass die Schulterblätter zusammen gedrückt  
werden,  
halte ausgeatmet kurz inne,  
insgesamt achtmal.



### Anspannen und Lösen

Lege die Hände auf die Knie,  
atme tief ein und lehne dich zurück, sodass die Arme gestreckt sind und  
die Hände ganz leicht an den Knien ziehen,  
halte so eine kurze Weile inne,  
löse die Haltung und senke mit der Ausatmung das Kinn ganz zur Brust,  
ziehe dabei mit den Händen kräftig an den Knien, sodass eine intensive  
Spannung im ganzen Körper entsteht,  
halte einen kurze Weile ausgeatmet inne,  
löse die Haltung und strecke tief einatmend das Kinn zur Decke ...  
insgesamt viermal.



## Geschmeidige Gelenke

Strecke die Beine nach vorn, sodass die Füße etwa hüftbreit auseinander liegen,  
neige die Füße zueinander bis sie sich an den Zehen berühren,  
kreuze die Arme vor der Brust, den rechten Arm über den linken gelegt,  
und fasse mit der rechten Hand die linke, als würdest du dir selber die Hand geben,  
atme tief ein, strecke mit der Ausatmung die Arme mit verschränkten Händen schwungvoll von dir weg,  
kippe dabei die Füße so weit es geht nach außen,  
ziehe einatmend die Arme wieder an die Brust und bringe die Füße wieder zusammen,  
insgesamt achtmal,  
dann wechsele die Hände und wiederhole die Bewegungen noch einmal achtmal.



## Beine strecken und beugen

Lasse dein linkes Bein gerade nach vorn gestreckt am Boden liegen,  
beuge das rechte Bein, greife mit der rechten Hand den rechten Fuß  
und fasse mit der linken Hand den rechten Oberschenkel,  
atme tief aus und strecke tief einatmend das Bein nach vorn, halte kurz inne,  
gehe tief ausatmend in die Ausgangsposition zurück, strecke dann

wieder tief einatmend das Bein nach vorn und halte kurz inne, insgesamt viermal,  
wechsle die Seite und wiederhole die Übung viermal;  
wechsle wieder zur rechten Seite, beuge das rechte Bein und greife nun mit beiden Händen den rechten Fuß,  
atme tief ein und strecke tief ausatmend das Bein nach vorn, halte kurz inne,  
gehe tief ausatmend in die Ausgangsposition zurück und neige den Kopf bis zum rechten Knie,  
strecke dann wieder tief ausatmend das Bein nach vorn und halte kurz inne, insgesamt viermal,  
wechsle die Seite und wiederhole die Übung viermal.



## Beugung mit überkreuzten Beinen

Lege die Beine überkreuz,  
umfasse mit der linken Hand den rechten Fuß und mit der rechten Hand den linken Fuß,  
die Daumen liegen an den Fußsohlen und drücken leicht den Punkt ‚Sprudelnde Quelle‘,  
atme tief ein, strecke die Arme ganz durch, hebe leicht den Kopf und schaue mit entspannten Augen in den Himmel,  
beuge dich ausatmend so tief vor wie du kannst und halte inne,  
gehe einatmend wieder hoch,  
beuge dich ausatmend so weit du kannst nach links, halte inne und gehe einatmend wieder in die Ausgangsposition zurück,  
beuge dich ausatmend so weit du kannst nach rechts, halte inne und gehe einatmend wieder in die Ausgangsposition zurück,

dann wechsele die Beine und wiederhole die Beugung nach vorn, nach rechts und nach links wie oben beschrieben.



### Schustersitz

Beuge die ausgestreckten Beine ein wenig und kippe sie nach außen, lege die Fußsohlen gegeneinander und die Hände unter die Unterschenkel hindurch an die Füße, lasse den Kopf hängen, atme in dieser Haltung tief ein und hebe den Kopf, schaue entspannt in den Raum, senke ausatmend den Kopf, lasse ihn hängen, entspanne den Rücken, wiederhole den Ablauf weitere dreimal.



### Wie ein Stab

Sitze aufrecht mit ausgestreckten Beinen, lege die Hände neben die Pobacken und drücke die Arme durch, sodass der Oberkörper gerade aufgerichtet ist, strecke die Zehen und drücke die Knie durch, atme tief in den Bauch, halte den Atem an und schaue geradeaus in den Raum, dann lockere die Arme und Beine und beuge ausatmend den Oberkörper vor, dann beginne wieder von vorn, insgesamt viermal.



## Die Zange

Die Beine sind gestreckt und liegen dicht beieinander,  
hebe tief einatmend die Arme senkrecht über den Kopf,  
beuge dich lang ausatmend nach vorn und greife mit den Händen die  
Füße,  
halte dabei die Beine gestreckt - so gut du kannst,  
lasse den Kopf hängen, entspanne den Rücken  
und atme viermal tief ein und aus,  
richte dich dann wieder auf und hebe die Hände über den Kopf, ...  
insgesamt viermal.



## Das Fass

Halte die Beine gestreckt, greife tief einatmend mit den Händen an die  
Füße, bleibe dabei mit dem Oberkörper so weit wie möglich  
aufgerichtet,  
wölbe den Bauch wie ein Fass, halte den Atem an und zähle ruhig bis  
acht,  
richte dich auf und hebe tief ausatmend die Arme über den Kopf, ...  
insgesamt viermal.



## Langsame und schnelle Beugung

Knie dich hin, verschränke die Arme vorm Bauch und greife mit den Händen die Ellbogen,

hebe einatmend die verschränkten Arme über den Kopf und halte oben inne,

senke ausatmend die Arme langsam herunter bis sie den Bauch berühren,

beuge dich ausatmend langsam weiter nach unten bis du ganz auf den Unterschenkeln sitzt und der Oberkörper soweit nach vorn gebeugt ist, dass bestenfalls deine Stirn den Boden berührt,

insgesamt viermal;

knie dich hin,

verschränke die Arme vorm Bauch und greife mit den Händen die Ellbogen,

hebe einatmend die verschränkten Arme über den Kopf und halte oben inne,

senke ausatmend die Arme langsam herunter bis sie den Bauch berühren,

sobald die Arme den Bauch berühren knicke ganz schnell wie ein Klappmesser ein bis bestenfalls die Stirn den Boden berührt,

insgesamt viermal.



## Vor und zurück rollen

Sitze mit gekreuzten Beinen,  
beuge den Oberkörper etwa 45 Grad nach vorn,  
lege die Hände locker vor dir auf den Boden,  
atme tief ein und rolle tief ausatmend rückwärts, locker und natürlich,  
halte kurz inne und rolle dann tief einatmend wieder nach vorn, wechsele dabei die Beine,  
komme sanft auf, richte dabei die Augen vor dir auf den Boden und rolle sogleich tief ausatmend gelassen und locker wieder zurück,  
je lockerer du diese Rolle machst, desto ruhiger und entspannter wirst du, insgesamt achtmal.



## In den Schulterstand rollen

Rolle tief ausatmend rückwärts und gehe in den Schulterstand,  
halte kurz inne und rolle dich einatmend in die Sitzposition zurück,  
insgesamt viermal;  
anschließend rolle tief ausatmend rückwärts in den Schulterstand,  
halte kurz inne, nutze jetzt den Schwung beim Zurückkommen und stehe auf, hebe die Arme über den Kopf,  
dann setze dich locker und entspannt wieder auf den Boden,  
rolle tief ausatmend rückwärts in den Schulterstand und wiederhole die Bewegung, insgesamt viermal.