

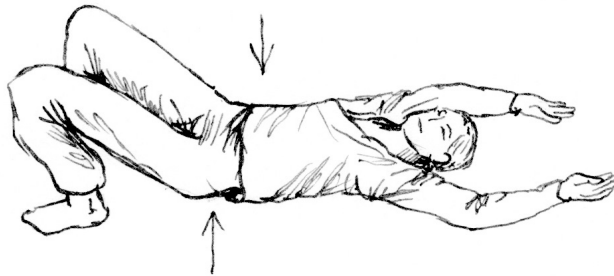
An aerial photograph of a small, sandy island or peninsula. The island is covered with numerous green trees and shrubs, some of which are bare. A narrow path of reddish-brown sand or dirt runs along the length of the island. The island is surrounded by clear, turquoise water. The text "Entspannungsübungen im Liegen" is overlaid in the bottom left corner.

Entspannungsübungen
im Liegen

Entspannung

erfrischt und stärkt die Lebensenergie,
macht offen und vertrauensvoll wie ein Kind.
weckt tiefe Gefühle der Verbundenheit
und des Einsseins mit dem Universum.

Beweglicher Rücken, lockerer Nacken und freier Kopf



1 / Die Arme über den Kopf strecken

Stelle die Beine auf, deine Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, atme tief ein, hebe mit der Ausatmung den rechten Arm und strecke ihn über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung den rechten Arm in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne; atme tief ein, hebe mit der Ausatmung den linken Arm und strecke ihn über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung den linken Arm in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung der beiden Arme insgesamt achtmal.

Dann atme tief ein, hebe mit der Ausatmung beide Arme und strecke sie über den Kopf, hebe dabei das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte kurz inne, bewege mit der Einatmung die Arme in die Anfangsposition zurück, senke das Steißbein zu Boden, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

Strecke die Beine
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



2 / Wirbel für Wirbel

Liege entspannt, stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, atme tief ein und hebe dabei die Wirbelsäule an, halte ungefähr auf Höhe des Sonnengeflechtes kurz inne, lasse mit der Ausatmung den Rücken wieder Wirbel für Wirbel zu Boden sinken, wiederhole diese Bewegung achtmal;

hebe die Wirbelsäule mit der Einatmung ungefähr bis zur Höhe der Brustmitte, halte kurz inne, lasse mit der Ausatmung den Rücken wieder Wirbel für Wirbel zu Boden sinken, wiederhole diese Bewegung achtmal.

Gehe mit der Einatmung wiederum Wirbel für Wirbel so hoch du kannst, führe gleichzeitig die Arme gestreckt über den Kopf und lege sie am Boden ab, lasse mit der Ausatmung den Körper wieder Wirbel für Wirbel sinken, führe gleichzeitig die Arme gestreckt zurück über den Kopf und lege sie seitlich des Körpers am Boden ab, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

Strecke die Beine
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

3 / Gebeugte Knie Überkreuz

Stelle die Beine auf. Lege das rechte Bein über das linke Knie, spreize die Arme ein wenig vom Körper.

Neige dann das linke Bein so weit du kannst nach links und drücke mit dem Knie gegen das rechte Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den rechten Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

Lege das linke Bein über das rechte Knie. Neige das rechte Bein so weit du kannst nach rechts und drücke mit dem Knie gegen das linke Bein, sodass die Muskeln und Faszien des Oberschenkels gestreckt und gedehnt werden.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Gehe dann zur Mitte zurück, stelle den linken Fuß wieder auf den Boden und halte kurz inne.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

4 / Die Schere

Lasse die Beine gestreckt. Breite die Arme aus. Hebe das rechte Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur linken Seite und lege den Fuß am Boden ab.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann bewege das rechte Bein in die Ausgangsposition zurück und halte kurz inne.

Hebe das linke Bein leicht an, bewege es so weit du kannst zur rechten Seite und lege den Fuß am Boden ab.

Verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann bewege das linke Bein in die Ausgangsposition zurück. Lege die Arme neben den Körper und spüre eine kleine Weile nach.

Anschließend entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

5 / Sich zur Seite wenden

Liege entspannt mit ausgestreckten Beinen, stelle das rechte Bein auf und setze den Fuß aufs linke Knie,
greife das rechte Knie mit der linken Hand, spreize gleichzeitig den rechten Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt,
dann wende dein rechtes Knie zur linken Seite, so weit du kannst, ohne dich zwingen zu müssen,
die linke Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit,
wende gleichzeitig den Kopf nach links, so dass die Augen geradeaus nach links in den Raum schauen,
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das rechte Bein aufgestellt stehen, lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach;

strecke jetzt das rechte Bein und stelle das linke Bein auf, setze den Fuß aufs rechte Knie,
greife das linke Knie mit der rechten Hand, spreize gleichzeitig den linken Arm vom Körper weg, sodass die Hand ungefähr auf Brusthöhe liegt,
dann drehe dein linkes Knie zur rechten Seite, so weit du kannst, ohne dich zwingen zu müssen,
die rechte Hand hilft dabei, der Oberkörper bewegt sich leicht mit,
wende gleichzeitig den Kopf nach rechts, so dass die Augen geradeaus nach rechts in den Raum schauen,
verweile in dieser Haltung acht tiefe Atemzüge lang,
dann kehre zur Mitte zurück, lasse das linke Bein aufgestellt stehen, lege beide Arme parallel zum Körper und spüre eine kurze Weile nach.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



6 / Streckung der Wirbelsäule

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander, verschränke die Hände hinten im Nacken, lege dabei die kleinen Finger übereinander, platziere die Handkanten unterhalb des Schädelansatzes, die Ellbogen zeigen nach oben, oder du legst die Arme flach an den Boden, wie es dir lieber ist, atme tief ein und biege den Kopf über die Handkanten nach hinten, sodass er möglichst den Boden berührt, damit dies gut gelingt, musst du die Lendenwirbel ein wenig vom Boden heben, hebe mit der Ausatmung den Kopf und ziehe kräftig am Schädel, die Füße greifen den Boden, die ganze Wirbelsäule ist durchgestreckt, stelle dir vor, dass sich der Raum zwischen den einzelnen Wirbeln öffnet und weitet, halte ausgeatmet kurz inne, gehe mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurück, wiederhole die Übung weitere siebenmal;

lasse die Hände am Schädelansatz liegen, drücke jetzt während der Ausatmung jeweils im Wechsel viermal die rechte und linke Seite; dann lege den Kopf an den Boden, löse die Verschränkung der Hände, lege sie ganz sanft an den Nacken und spüre eine kleine Weile die Wirkung der Übung.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

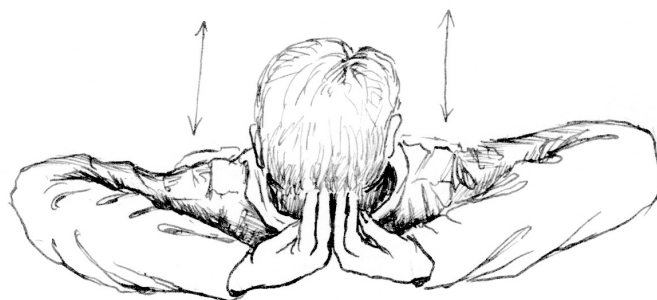


7 / Den Nacken lockern

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander,
 verschränke die Hände am Hinterkopf und lege die Daumen seitlich an
 den ersten Brustwirbel,
 bewege den Kopf leicht nach links und rechts und drücke gleichzeitig
 mit beiden Daumen den ersten Brustwirbel,
 tue dies sanft und kraftvoll - insgesamt 24mal,

löse die Verschränkung der Hände, lege sie ganz sanft an den Nacken
 und spüre eine kleine Weile die Wirkung der Übung.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
 und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



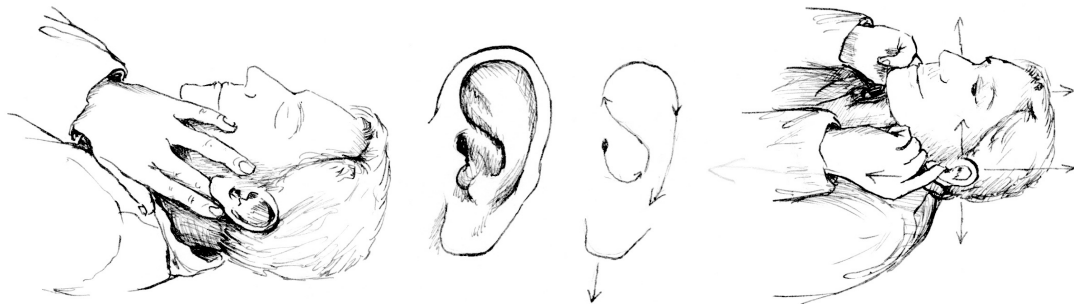
8 / Die Mulde im Nacken drücken

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander,
 lege die Hände so in den Nacken, dass sich die Außenseiten der Zeige-,
 Mittel- und Ringfinger berühren,
 halte den Kopf locker,
 drücke mit den Fingern gegen die Mulde, die zwischen den

Schädelansätzen liegt,
stelle die Finger auf und hebe den Kopf ein Stück an, lasse ihn dabei
entspannt und passiv auf den Fingerspitzen ruhen,
bewege den Kopf - so als würdest du nicken - achtmal vor und zurück,
stelle dir vor, wie dadurch eine versiegte Quelle zu sprudeln beginnt, die
mit ihrem köstlichen Wasser alle Spannungen wegspült,
kreise anschließend die Zunge zwischen Zähne und Lippen achtmal
nach rechts und achtmal nach links.
lasse dann den Kopf langsam und so entspannt wie möglich in die
Ausgangshaltung zurück sinken.
Halte eine kurze Weile inne und spüre.

Dann stelle die Finger so hoch wie du kannst und verführe wie oben.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



9 / Die Ohren öffnen

Stelle die Beine auf, die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander,
lege Zeige- und Mittelfinger hinter die Ohren und die Ringfinger davor,
reibe dicht an den Ohren entlang bis zum Unterkiefer nach unten und
wieder nach oben,
insgesamt achtmal,

stecke dann die Zeigefinger in die Ohrlöcher,
folge von da aus dem Verlauf der Ohren bis zu den Ohrläppchen und
ziehe mit Zeigefinger und Daumen kräftig daran,
insgesamt viermal,
stecke die Zeigefinger in die Ohrlöcher,
drücke mit ihnen in die vier Himmelsrichtungen - Richtung Boden,

Richtung Gesicht, nach unten, nach oben - das Innere des Gehörgangs,
bewege danach die Zeigefinger vibrierend hin und her,

halte dann mit ihnen die Ohren zu, schließe die Augen
und singe mit langer Ausatmung OM,
stelle dir dabei vor,
wie die Vibration des OM vom Steißbein bis zum Stirnchakra hochsteigt,
insgesamt viermal.

10 / Entspannung im Liegen

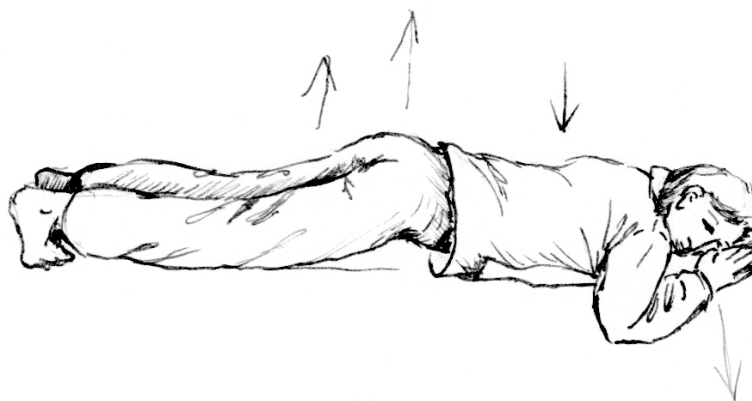
Bleibe liegen,
lasse die Augen geschlossen,
lege die Arme neben den Körper,
strecke die Beine.
Spüre mit kindlichem Geist,
frei von kommentierenden Gedanken und Vorstellungen,
in dich hinein und verweile einfach so.

Übungen für Bauch und Rücken



1 / Den Kopf zur Seite wenden

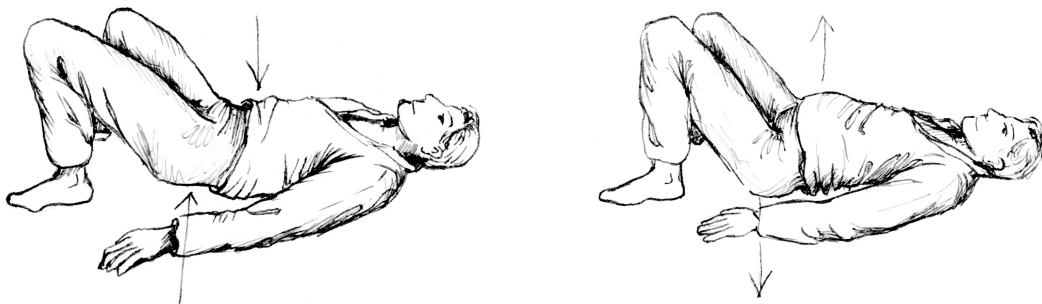
Lege beide Hände neben den Kopf,
hebe mit der Einatmung Kopf und Brust vom Boden und schaue
geradeaus in den Raum,
drehe langsam ausatmend den Kopf nach links und lege ihn mit der
rechten Wange auf den Boden,
lasse ihn ganz am Boden liegen und drücke so tief wie möglich
ausatmend mit dem Brustbein den Boden,
halte am Ende der Ausatmung ein wenig inne,
dann hebe mit der Einatmung wieder Kopf und Brust vom Boden, schaue
geradeaus in den Raum und wiederhole den gleichen Vorgang zur
anderen Seite,
zu beiden Seiten jeweils viermal.



2 / Den Bauch an- und entspannen

Lasse die Hände neben dem Kopf, drehe den Kopf nach rechts,
stelle die Zehen auf den Boden,
spanne mit einer tiefen Einatmung die Beine an, sodass die Beine vom
Boden abheben und der Bauch sich anspannt,
halte in dieser Position die Atmung kurz an,

dann lasse dich langsam ausatmend herunter auf die Knie, die Zehen bleiben aufgestellt, spüre dabei vor allem deinen Bauch und lasse ihn locker, atme viermal ruhig und entspannt ein und aus, dann beginne wieder mit einer tiefen Einatmung von vorn, insgesamt viermal, dann drehe den Kopf nach links und wiederhole viermal den gleichen Vorgang in dieser Position.



3 / Bauch einziehen und wölben

Lasse die Füße schulterbreit auseinander gestellt, atme tief ein, hebe mit der Ausatmung das Steißbein leicht an und drücke den Bauch zur Wirbelsäule, sodass der Rücken ganz am Boden liegt, halte inne und zähle innerlich langsam bis acht senke mit der Einatmung das Steißbein zu Boden und wölbe den Bauch nach außen, halte inne und zähle innerlich langsam bis acht, wiederhole das Einziehen und Wölben insgesamt achtmal.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

4 / ‚Rückenmassage‘

Liege auf dem Rücken und lege die Arme parallel zum Körper, stelle die Beine auf, sodass die Unterschenkel möglichst senkrecht stehen, drücke den rechten Fuß fest zu Boden, ohne ihn vom Fleck zu bewegen, und schiebe ausatmend mit dem rechten Bein die rechte Körperhälfte zum Kopf hin, halte kurz inne, lasse dann locker, sodass die rechte Körperhälfte von selbst in die Ausgangsposition zurück findet, wiederhole dann diese Bewegung mit dem linken Fuß und linken Bein.

Auf diese Weise wird der gesamte Rücken massiert.
Wiederhole die Bewegungen insgesamt 24mal.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



5 / Kräftig drücken

Lasse das linke Bein gestreckt am Boden liegen, hebe das rechte Bein zum Bauch, umfasse mit beiden Händen das rechte Knie, atme tief ein und drücke das Knie kräftig gegen die Hände, atme tief aus und ziehe mit den Händen das Knie kräftig zum Körper, hebe den Kopf soweit du kannst Richtung Knie und versuche es mit der Stirn zu berühren, insgesamt viermal;

strecke das rechte Bein am Boden aus, hebe das linke Bein zum Bauch, umfasse mit beiden Händen das linke Knie, atme tief ein und drücke das Knie kräftig gegen die Hände, atme tief aus und ziehe mit den Händen das Knie kräftig zum Körper, hebe den Kopf soweit du kannst Richtung Knie und versuche es mit der Stirn zu berühren, insgesamt viermal;

nimm nun beide Beine zum Bauch und greife mit den Händen die Knie, atme tief ein und drücke mit den Knien kräftig gegen die Hände, atme tief aus und ziehe mit den Händen die Knie kräftig zum Körper, hebe den Kopf soweit du kannst Richtung Knie und versuche sie mit der Stirn zu berühren, insgesamt viermal.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.

6 / Überkreuz

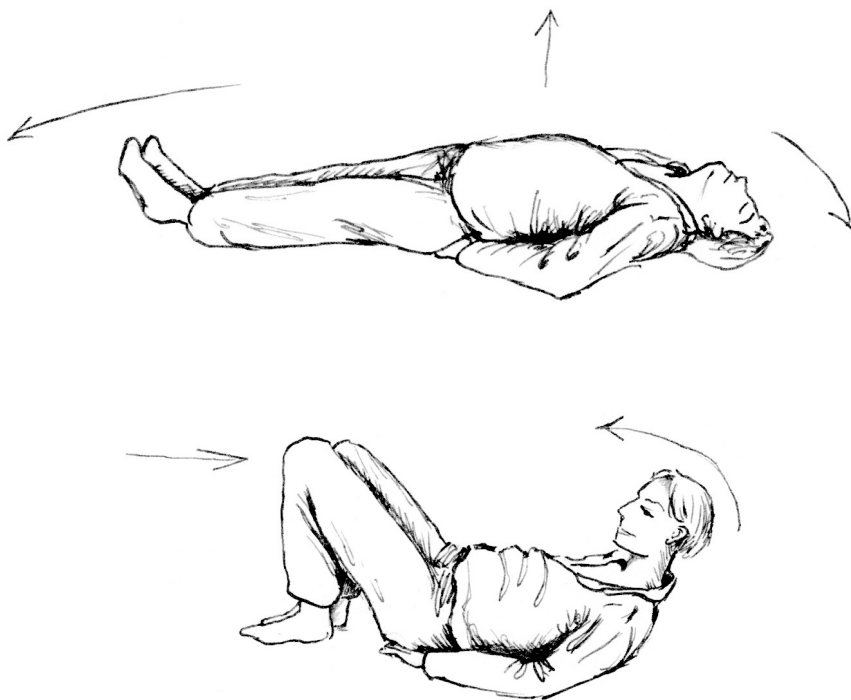
Liege mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken, kippe das rechte Bein zur Seite, schiebe es unter das aufgestellte linke Bein hindurch und greife mit der linken Hand den rechten Fuß.

Dann setze den linken Fuß neben den rechten Oberschenkel, lege die rechte Hand auf das linke Knie.

Ziehe mit beiden Händen leicht an Fuß und Knie, halte diese Spannung acht tiefe Atemzüge lang.

Dann wechsle die Seite und wiederhole die Übung.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



7 / Der Fisch

Stelle die Füße dicht nebeneinander auf den Boden, lege die Hände unter die Pobacken und lasse die Ellbogen leicht seitlich liegen,

atme tief ein, schiebe die Beine von dir weg und hebe - dich auf die Ellbogen stützend - den Oberkörper hoch,

lasse den Kopf nach hinten sinken und setze den Scheitel auf den Boden,

verweile so einige Augenblicke mit angehaltener Atmung,

lasse mit der Ausatmung den Nacken sanft abrollen,

ziehe die Beine an und hebe - weiter ausatmend - den Oberkörper so

hoch du kannst,
halte kurz inne und lehne dich dann wieder zurück,
entspanne und wiederhole den Bewegungsablauf weitere dreimal.

Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



8 / Den Kopf ziehen

Lege die Daumen in Ohrnähe an den Schädelansatz und lege die Hände seitlich an den Kopf, so dass die Finger die Schläfen berühren, drücke mit der Ausatmung die Daumen kräftig gegen den Schädelansatz und schiebe mit Handflächen und Finger den Kopf von den Schultern weg, stelle dir dabei vor, dass der Kopf ganz leicht und beweglich ist, halte ausgeatmet kurz inne, ohne im Druck nachzulassen. Lasse tief einatmend locker, löse die Daumen und platziere sie etwas weiter Richtung Mitte des Nackens, Wiederhole die Übung insgesamt viermal, platziere dabei die Daumen jeweils etwas weiter zur Mitte.

9 / Entspannung im Liegen

Liege entspannt auf dem Rücken, lege die Arme neben den Körper und schließe die Augen, spüre mit kindlichem Geist - frei von kommentierenden Gedanken und Vorstellungen - einfach in dich hinein, verweile so einige Minuten lang.