



Entspannungsübungen
im Liegen

Entspannung

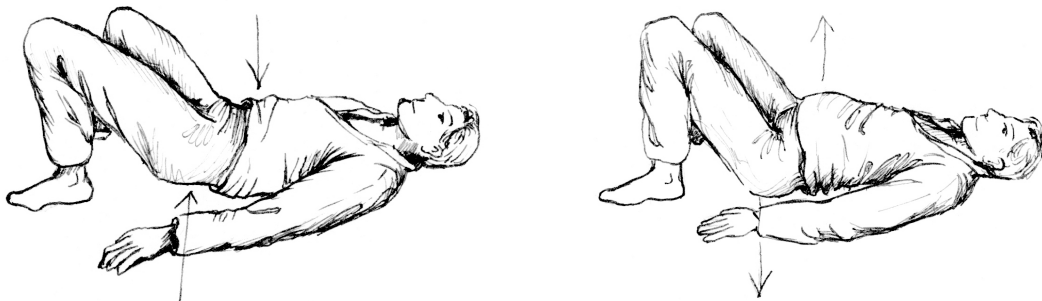
erfrischt und stärkt die Lebensenergie,
macht offen und vertrauensvoll wie ein Kind.
weckt tiefe Gefühle der Verbundenheit
und des Einsseins mit dem Universum.

Beweglicher Rücken, lockerer Nacken und freier Kopf

1 / ‚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.

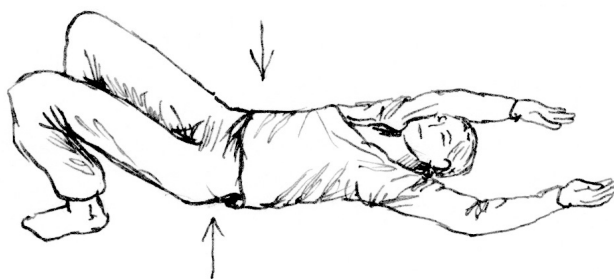
Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



2 / 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.

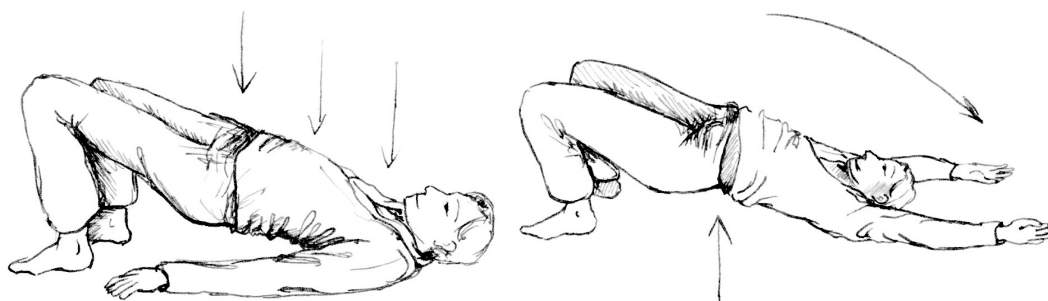
Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



3 / Die Arme über den Kopf strecken

Lasse die Füße schulterbreit auseinander gestellt, 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 und wölbe den Bauch nach außen, halte kurz inne, wiederhole diese Bewegung insgesamt achtmal.

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



4 / Wirbel für Wirbel

Liege entspannt, atme tief ein und hebe mit beginnender langsamer Ausatmung das Steißbein an, hebe den Po und den gesamten Unterkörper Wirbel für Wirbel so hoch du kannst, halte am höchsten Punkt inne und atme tief ein, lasse mit der Ausatmung den Rücken wieder Wirbel für Wirbel zu Boden sinken, atme, wenn das Steißbein den Boden berührt, tief und umfassend ein, sodass der Bauch sich wölbt und das Zwerchfell massiert wird, halte so kurz inne, bringe dann die Wirbelsäule ganz zum Boden und gehe mit der Ausatmung wieder Wirbel für Wirbel hoch,

insgesamt achtmal;

gehe mit der Ausatmung wiederum Wirbel für Wirbel hoch und nimm dabei gleichzeitig die Arme langsam mit hoch, strecke die Arme, wenn du den höchsten Punkt erreicht hast, über den Kopf nach hinten aus, atme in dieser Position tief ein und halte inne, hebe mit der Ausatmung die Arme senkrecht und lasse dann - gleichzeitig mit dem langsamen Senken der Arme - den Rücken wieder Wirbel für Wirbel zu Boden gleiten, atme, wenn das Steißbein den Boden berührt, tief und umfassend ein, sodass der Bauch sich wölbt und das Zwerchfell massiert wird, halte so kurz inne, bringe dann die Wirbelsäule ganz zum Boden und gehe mit der Ausatmung wieder Wirbel für Wirbel hoch, insgesamt achtmal.

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 wechsele die Seite und wiederhole die Übung.

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



7 / 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.

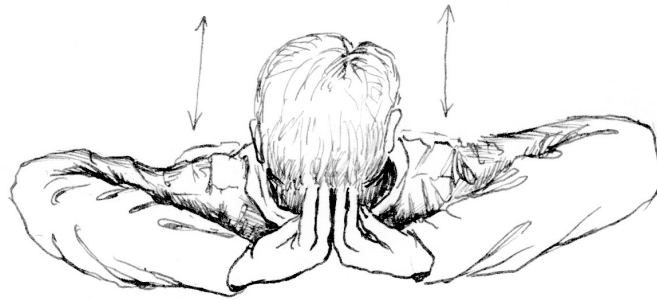
Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



8 / 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.

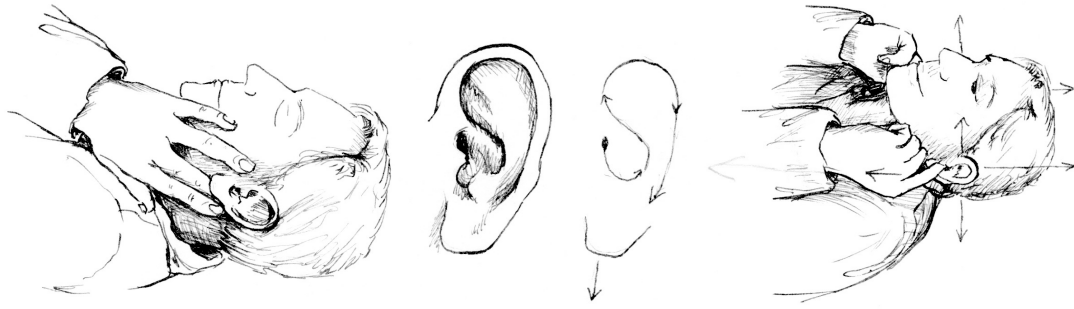
Strecke die Beine, lege die Arme neben den Körper
und entspanne vier tiefe Atemzüge lang.



9 / 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 wegpült,
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.



10 / 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.

Ausklang

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.