

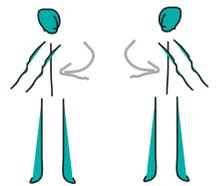
Barfuß üben!

Schütteln

- Hüftbreiter Stand - Augen geschlossen
- Spüre deine Fußsohlen auf dem Boden, spüre deinen ganzen Körper
- Bringe deinen Körper in eine Schüttelbewegung: beginne bei den Beinen, Knie, Becken, Schultern, Arme ...
- Lass die Bewegung langsam ausklingen

Drehen aus der Körpermitte

- Hüftbreiter Stand - Augen geschlossen
- **Einatmen:** Drehe deinen Oberkörper nach links / **Ausatmen:** Drehe deinen Oberkörper nach rechts
- Bewegung aus der Körpermitte, Arme hängen locker und schwingen mit, Hüften bleiben eher nach vorne ausgerichtet, so schnell wie es angenehm möglich ist - 10 Wiederholungen
- Aufmerksamkeit: Nabel und Atmung



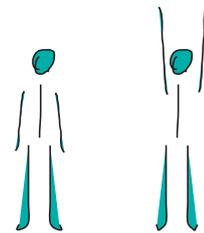
Berghaltung (Tadasana)

- Hüftbreiter Stand - die Augen können geschlossen oder leicht geöffnet mit Blick auf den Boden sein
- Spüre deine Fußsohlen auf dem Boden: Ferse, Außenkante der Füße, Kleinzehenballen und Großzehenballen. Hebe deine Zehen an und setze einen nach dem andern auf den Boden zurück.
- Kippe dein Becken leicht - dh Schambein Richtung Nabel. Am Hinterkopf zieht dich ein imaginärer Faden nach oben. Stell dir vor deine Wirbelsäule ist ein Bogen, den du auf diese Weise ganz sanft aufspannst.
- Hebe deine Schulter leicht und rolle sie nach hinten, Schulterblätter nach unten
- Bleibe ein paar Atemzüge



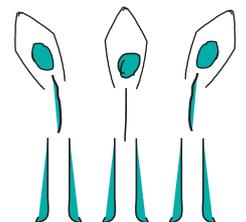
Strecken

- Arme neben dem Körper Handflächen schauen zum Körper
- **Einatmen:** Arme gestreckt nach oben heben (Handflächen schauen zueinander, Kopf ist zwischen den Oberarmen) und gleichzeitig auf die Zehenspitzen kommen
- **Ausatmen:** Wieder absinken, Arme neben dem Körper
- 5-7 Wiederholungen



Seitbeuge - wiegende Palme

- Hände vor dem Körper verschränken, Handflächen nach unten
- **Einatmen:** Arme gestreckt nach oben heben (Handflächen schauen nach oben, Kopf ist zwischen den Oberarmen, Schultern locker)
- **Ausatmen:** Oberkörper nach rechts neigen - Beine und Hüfte bleiben so stabil wie möglich
- **Einatmen:** zur Mitte kommen
- **Ausatmen:** Oberkörper nach links neigen - Beine und Hüfte bleiben so stabil wie möglich
- **Einatmen:** zur Mitte kommen
- 5-7 Wiederholungen



Atemübung im Liegen oder Sitzen (aufrechte Sitzposition)

1) Lege eine Hand auf deinen Brustkorb und die andere auf deinen Bauch. Atme ganz natürlich durch die Nase ein und aus - beobachte und spüre deinen Atem ohne ihn zu beeinflussen. Wenn Gedanken kommen, nimm sie wahr und kehre wieder zu deiner Atmung zurück.

2) **Bauchatmung oder Zwerchfellatmung:** Lege beide Hände auf den unteren Bauch. **Beim Einatmen:** Zwerchfell drückt nach unten - **der Bauch hebt sich.** **Ausatmen:** Zwerchfell wölbt sich nach oben - Bauch senkt sich. Atme immer durch die Nase ein und aus!