

Natürlich schön

Eine Sequenz, die dich ganz schnell wieder strahlen lässt.

Wenn du diese Sequenz übst, aktivierst du deine Wirbelsäule und schickst deine Energie bis in jede Zelle deines Körpers. Du verteilst deine Lebensenergie, fühlst dich frisch, aktiv, gelockert und irgendwie ein bisschen schöner als vorher.

	<p>Ankommen im aufrechten, für dich bequemen Sitz. Schneidersitz oder Fersensitz. Mit dem Herzen lächeln. Wenn du magst, schließe deine Augen und nimm dich als die Person an, die du gerade bist. Lausche den Geräuschen deines Körpers, entdecke deinen Atem und spüre die Welle der Atmung in deinem Körper. Spüre wie du ein- und wieder ausatmest. Nach ein paar Atemzügen gehe mit deiner Aufmerksamkeit hin zu deinem Herzen und stelle dir auch vor, wie dein Atem deinen Herzraum erreicht. Stell dir vor, wie dein Herz dir zulächelt, voller Dankbarkeit, dass es von dir beachtet wird. Lächele zurück, ganz gelassen und befreit. Spüre, wie dein Lächeln nach innen zieht und sich in deinem Herzen und deinem ganzen Körper ausbreitet. Verweile hier solange du magst.</p>
	<p>Vorwärtsbeuge Beuge deinen Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne, die Arme werden lang abgelegt. Halte hier 5 Atemzüge. Richte dich mit der Einatmung wieder auf, tausche das vordere Bein und sinke mit der Ausatmung wieder nach vorne ab. Wieder 5 Atemzüge halten.</p>
	<p>Kamelritt Strecke beim Einatmen die Brust und den Bauch vor, bis dein Gewicht vor den Sitzbeinhöckern liegt, kippe beim Ausatmen die Hüften nach hinten, bis das Steißbein auf den Boden kommt, und ziehe den Bauch kräftig ein. 10 x</p>



Sufikreise

Kreise deinen Oberkörper in weiten Kreisen. Atme ein, wenn du nach vorne kreist und atme aus, wenn du nach hinten kreist. Kreise so mit deinem Oberkörper erst 5x in die eine Richtung und dann 5x in die andere Richtung.



Drehsitz

Linke Hand dicht hinter deinem Gesäß aufsetzen, rechte Hand auf dein linkes Knie. Mit deiner Einatmung noch einmal in die Länge wachsen, ausatmend dann sanft nach links rotieren. 5 Atemzüge halten, Seitenwechsel.



Seitdehnung im Sitzen

Stelle die linke Hand auf dem Boden ab. Mit deiner Einatmung führe den rechten Arm nach oben. Beuge dich mit deiner Ausatmung nach links.

5 Atemzüge halten, mit der Einatmung aufrichten.
Seitenwechsel .



Nackendehnung

Ausatmend den Kopf zur Seite kippen.



Tisch

Gebe mit der Einatmung Druck in deine Hände und Füße und hebe dein Becken und deine Oberschenkel vom Boden ab.

Kopf nur in den Nacken legen, wenn es für dich angenehm, ist ansonsten das Kinn zur Brust ziehen.



...und mein Sohn sagte noch, ich soll den Bauch einziehen – das hat nicht so ganz geklappt ;O)))



Hüftnadelöhr

Stelle beide Füße auf den Boden und bringe nun das linke Fußgelenk auf deinen rechten Oberschenkel. Jetzt ziehst du das rechte Bein an und verschränkt dabei deine Hände hinter deinem Oberschenkel. Bleibe bei der gesamten Übung entspannt und versuche, die Dehnung etwa 5 Atemzüge zu halten

Danach wiederholst du die Übung auf der anderen Seite.



Knie vor / zurück und ggf kreisen.

Arme strecken, Knie wegschieben – einatmen
Knie an die Brust heran ziehen - ausatmen



Zehenstretch

Stelle im Fersensitz die Zehen auf und atme hier genüsslich für 5 Atemzüge oder mehr.

...danach ins **Kind** und ein paar Atemzüge atmen, loslassen, entspannen.

Kind – Katze-Hund FLOW
5-10 Durchgänge



Langes Kind - Ausatmen



Langes Kind – Kopf anheben - Einatmen



Drücke dich hoch in die Katze – Ausatmen

Kreuz nach oben, Kinn zeigt zur Brust, Blick zum Bauchnabel



Kuh – Einatmen

Brustkorb senken, Schulterblätter nach hinten zusammen ziehen, dabei Kopf heben. Vorsicht: Kein zu großes Hohlkreuz machen.



Herabschauender Hund - Ausatmen



Kuh – Einatmen

Schiebe dich ausatmend mit einer Welle zurück ins lange Kind.



Mache sovielen Runden wie du magst. Lass dich von deinem Atem führen und verweile zum Schluss ein paar Atemzüge in der Childspose.

Zum Abschluss verweile aufrecht im Fersen- oder Schneidersitz und spüre ein paar Atemzüge oder auch ein paar Minuten nach.



Savasana / Entspannung



Lege dich bequem auf den Rücken, Beine und Arme auseinander, die Füße fallen locker zur Seite, die Handflächen zeigen nach oben. Versuche, das Gewicht des unteren Rückens Richtung Boden sinken zu lassen. Schließe die Augen und atme langsam und rhythmisch durch die Nase ein und aus.

Relax, lass die Praxis wirken.

be happy - not perfect