

KÖRPERÜBUNGEN AM MORGEN – ANLEITUNG

KÖRPERÜBUNGEN AM MORGEN – ANLEITUNG



ACHTSAMES STEHEN (ANFRECHTE HALTUNG): FÜSSE HüFTBREIT, GEWICHT AUF GANZEM FUSS VERTEILT, KNIENICHT GEBEN, BECKEN NEUTRAL (GEWICHT AM STEISSBEIN), BRUSTRAHM OFFEN (FADEL, DAS NACH VORNE ZIEHT), KOPF IN DER VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE (FADEL AM SCHEITEL, DAS UNS LANG ZIEHT)



KÖRPERMOBILISIERUNG VON KOPF BIS FUSS UND NACKEN



KOPF IM HALBKREIS VORNE VON LINKS NACH RECHTS ROLLEN UND ZURÜCK (HINTEN NICHT)



KOPF SEITLICH ABLEGEN, HALS DEHNEN, BEGENÜBERLIEGENDE HAND (FLEX) ZIEHT NACH UNTEN



SCHULTERN UND ARME



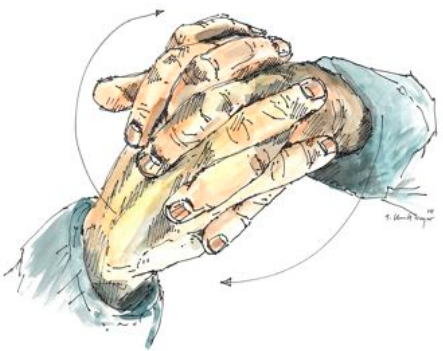
LANGSAM, RECHTER ARM GEHT NACH VORNE, LINKER ARM NACH HINTEN, BEINE WIPPEN MIT, OBERKÖRPER GEHT MIT LEICHTER ROTATION MIT



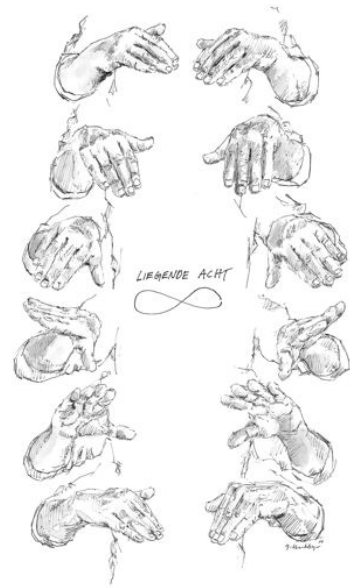
ARME VORNE HOCH BIS ÜBER KOPF, SEITLICH RUNTER (HÄNDE FLEX)

HÄNDE

HÄNDE FALTEN UND DANN LOCKERND DREHEN

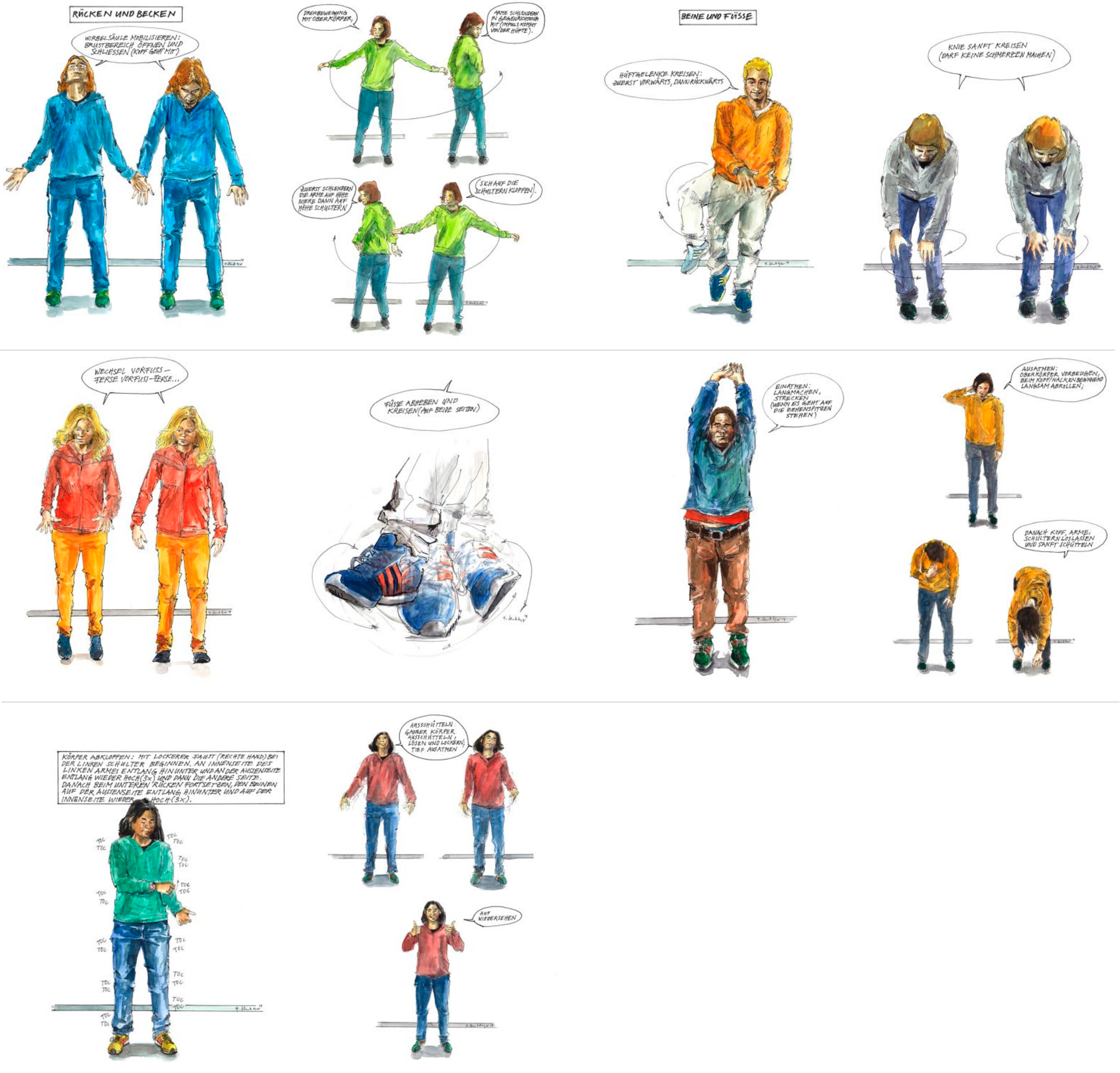


KRÄFTIG FÄUSTE MACHEN, DANN FINGER SPREIZEN



HÄNDE AUSSCHÜTTELN

KÖRPERÜBUNGEN AM MORGEN – ANLEITUNG



Kurzmeditation: 3-Minuten-Atemraum

Die Übung beginnt im „Hier und Jetzt“, das heisst in der Situation, die jetzt ist (z.B. zu Hause oder unterwegs). Sie ist überall durchführbar.

Ich beginne damit, dass ich meine Tätigkeiten für drei Minuten einstelle und vom „Tun-Modus“ in den „Sein-Modus“ wechsele. Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden, mit geschlossenen oder mit offenen Augen (Blick ins Leere richten, z.B. auf den Fußboden).

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass ich **atme**. Ich beobachte den Atem, ohne ihn verändern zu wollen, nicht tiefer, nicht flacher. Wie ist der Atem, jetzt in diesem Moment?

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen **Körper**, wie er ist, ohne ihn verändern zu wollen. Wie fühlt er sich an, jetzt in diesem Moment?

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf meinen **Geist**, wie er im Moment ist, ohne ihn verändern zu wollen. Es gibt kein falsch und kein richtig. Wie fühlt er sich an, jetzt in diesem Moment? Fühlt er sich unruhig an oder ruhig? Fühlt er sich energisch an oder erschöpft?

Dann richte ich meine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem - **atme aus**, lasse die Gedanken los, komme wieder zurück in die aktuelle Situation und nehme meine Tätigkeiten wieder auf.