

# Übungen am Boden bzw. auf dem Bett nach dem Aufwachen

Zuerst den Körper räkeln, lang machen wie eine Katze und laut Gähnen.

**Sie liegen auf der Unterlage ausgestreckt** (Sie machen die Übungen im Bett, dann den Körper etwas Richtung Bettkante positionieren) dann stellen Sie die Beine auf, Fußsohlen stehen auf dem Untergrund. Die Handteller legen Sie unterhalb des Rippenbogens und atmen 3 x tief ein und aus.

Nun legen Sie die Handteller auf den Brustkorb und beklopfen ihn mit den Fingerspitzen (Stärkung des Immunsystems), dann machen Sie Ihre Hände zu Fäuste und beklopfen nun sachte mit den Fäusten den Brustkorb. Nun öffnen Sie mit einer tiefen Einatmung Ihre Arme und Fäuste gleichzeitig nach außen (wie ein Flügelschlag) und legen die Arme am Boden ab, die Handteller zeigen zur Decke und Sie atmen tief aus.

**Nun heben Sie beide Arme ausgestreckt** über den Körper und verhaken die Finger. Führen Sie Ihr angewinkeltes rechtes Bein in Richtung Kopf und umfassen Ihr Knie mit den Handtellern und dehnen sanft das Bein in Richtung Kinn. Halten Sie die Dehnung 3-5 Atemzüge und lockern Sie wieder und gehen in die Ausgangsposition zurück. Verfahren Sie nun auf die gleiche Weise mit dem linken Bein. Wer will, kurz die Arme und Beine lockern.

**Ihre Beine wieder anstellen**, die Fäuste auf den Brustkorb legen und wieder mit einem Flügelschlag und tiefer Einatmung die Arme seitlich ablegen, die Handteller zeigen zur Decke. Lassen Sie nun beide Beine zur rechten Seite fallen und drehen Ihren Kopf zur linken Seite, Ihr Blick richtet sich in den linken Handteller. Halten Sie diese Dehnung ca. 3-5 Atemzüge. Richten Sie Ihre Beine wieder auf, drehen Sie Ihren Kopf (Blick zur Decke) und lassen nun Ihre Beine nach links fallen. Drehen Sie Ihren Kopf nun rechts und blicken Sie in den rechten Handteller. Halten Sie die Dehnung auch hier 3-5 Atemzüge. Wiederholen Sie die Übung 2-3 Mal pro Seite. Beenden Sie die Übung mit dem Auflegen Ihrer Handteller auf Ihrem Brustkorb und spüren Sie 3-5 Atemzüge nach.

**Ihre Beine sind angestellt.** Nun legen Sie Ihre Arme (die Handteller liegen auf dem Boden) neben den Körper. Spannen Sie den Beckenboden an und heben Sie ein klein wenig Ihr Becken vom Boden ab und halten Sie die Position 2-3 Atemzüge. (Drücken Sie Ihre Handteller mit etwas Gewicht in den Boden um die Spannung besser halten zu können) Lassen Sie die Beckenbodenspannung nach und legen das Becken wieder ab. Wiederholen Sie 3-5 Mal. Legen Sie dann die Beine ab, nehmen beide Arme hinter den Kopf und dehnen in beide Richtungen. (Arme lang nach hinten und Becken/Beine nach unten = Streckung der Wirbelsäule)

**Stellen Sie Ihre Beine auf** (Fußsohlen am Boden) und nehmen Sie beide Arme hinter den Kopf und positionieren Sie wie zu einem Ypsilon. Spannen Sie den Beckenboden etwas an und lassen Sie nun die Beine auseinanderfallen (rechtes Bein geht rechts und linkes Bein links) und legen Sie Ihre Fußsohlen aneinander. Halten Sie diese Position 5-8 tiefe Atemzüge, gerne auch länger 2-5 Minuten. Dann schließen Sie wieder die Beine.

**Drehen Sie sich nun auf die linke** Seite mit gestreckten Armen und Beinen. Positionieren Sie Arme und Beine mit einer Krümmung zu einem Halbmond. Bleiben Sie in dieser Haltung 3-5 Atemzüge liegen. Gehen Sie zurück in die Mitte, drehen Sie sich und legen Sie sich auf die rechte Seite und verfahren Sie wie auf der linken Seite. Sie können die Dehnung verstärken (Flanken werden mehr gedehnt und die Lunge besser belüftet), indem Sie die Arme (linker Arm, wenn Sie auf der rechten Seite liegen bzw. rechter Arm, wenn Sie auf der linken Seite liegen) etwas mehr dehnen bzw. den einen Arm am Handgelenk etwas ziehen.

*Alternative:*

Sie können die Übung auf der Körperseite liegend ausführen (wie beschrieben), Sie können aber auch auf dem Rücken liegen und den Körper so in die Halbmondstellung bringen. Probieren Sie aus, welche Variante für Sie angenehmer ist)

**Sie legen sich** mit gestreckten Armen und Beinen in die linke Seitenlage, (Kopf liegt auf linkem Arm) den rechten Arm winkeln Sie vor dem Körper an und legen den Handteller auf den Boden. Spannen Sie den Beckenboden an und geben Sie etwas Druck auf Ihren Handteller. Nun versuchen Sie die rechte Brust in Richtung Boden zu ziehen und halten Sie diese Position 2-3 Atemzüge. Lassen Sie dann den Druck und die Spannung kurz nach und spannen erneut den Beckenboden an, geben Druck auf den rechten Handteller und ziehen die rechte Brust Richtung Boden. Wiederholen Sie diese Übung 3-5 Mal (diese Übung ist sehr wohltuend für die Brustwirbelsäule). Legen Sie sich für 3-5 Atemzüge auf den Rücken und wechseln Sie dann in die rechte Seitenlage (rechter Arm liegt am Boden, linker Arm ist angewinkelt und linker Handteller drückt auf den Boden, die linke Brust geht Richtung Boden) und verfahren wie auf der linken Seite.

Abschließend bleiben Sie locker und entspannt, 10 bewusste Atemzüge oder mehr, in der Rückenlage liegen und spüren Sie in Ihren Körper hinein.

*Ihre Petra Raditsch*