



15 Minutes Me Time

5 Minuten Mobi

Wähle eine Position, in der Du mühelos aufrecht sitzen kannst. Geeignet sind z.B. Schneidersitz, Königssitz, Versensitz, Ringsitz oder Lotussitz. Du kannst die Übungen ebenso auf einem Stuhl oder Sofa sitzend ausführen. Für alle Übungen gilt:

Es sind Mobilisationen, die dynamisch ausgeführt werden. Schmerzen solltest Du dabei nicht haben! Führe die Bewegung achtsam in einer angenehmen Geschwindigkeit zuerst langsam durch. Mit zunehmender Praxis kannst Du die Geschwindigkeit und den Bewegungsradius steigern. Nimm Dir etwa 30-60 Sekunden Zeit für jede Übung, gehe dann zur nächsten über.



NACKEN - Halswirbelsäule

KOPFSCHÜTTELN Bild1: Sitze aufrecht, schließe Deine Augen und beginne in langsamen Bewegungen den Kopf abwechselnd nach links und rechts zu drehen. Die Nase zieht eine horizontale Linie vor Dir. Bringe den Kopf zurück zur Mitte.

NICKEN Bild2: Ziehe Dein Kinn abwechselnd Richtung Brust und Richtung Decke (Nicken). Deine Nase zieht dabei eine vertikale Linie. Führe die Bewegung achtsam durch. Bringe den Kopf zurück in eine neutrale Position.

PENDELN Bild3: Kippe Deinen Kopf abwechselnd zur linken und zur rechten Seite. Bringe den Kopf zurück zur Mitte.



SCHULTERN - Brustwirbelsäule

SCHULTERKREISEN Bild1: Kreise die Schultern über vorne, nach oben, hinten und unten. Schöpfe den Bewegungsradius voll aus. Beende die Bewegung und ziehe die Schultern nach hinten/ unten.

KATZE-KUH Bild2 & Bild3 Fixiere die Sitzbeinhöcker/ das Becken am Boden. Schiebe das Brustbein durch die Oberarme hindurch nach vorn und ziehe die Schultern nach hinten. Wechsle dynamisch in die entgegengesetzte Richtung. Ziehe die Schultern nach vorn und runde den oberen Rücken.

KATZE-KUH 2 Bild2 & Bild3 Zusätzlich zur Bewegung aus 2. kippe das Becken während Du Dein Brustbein nach vorn bewegst. Richte das Becken auf (Schambein zum Bauchnabel) während du deinen Rücken rund machst.



OBERER RÜCKEN - Brustwirbelsäule

SEITLICHE MOBI Bild1 Lege die linke Hand ein Stück vom Oberkörper entfernt auf den Boden. Ziehe Deinen rechten Arm nach oben und die rechte Körperseite in die Länge. dabei zeigt der kleine Finger der rechten Hand nach vorn und der Daumen nach hinten. Die Schultern bleiben entspannt und der Nacken weit. Wenn angenehm, neige Dich in der Bewegung etwas mehr zur Seite. Wechsle dynamisch zur anderen Seite.

DREHUNG Bild2 Fixiere beide Sitzbeinhöcker am Boden. Lege Deine rechte Hand auf dein linkes Knie und bringe Deine linke Hand hinter Dir zum Boden. Blicke über die linke Schulter nach hinten. Halte die Länge in der Wirbelsäule durch Druck in den Boden und richte am Ende der Drehung Deinen Rücken auf. Wechsle dynamisch die Seiten. Wenn Du Dich sicher fühlst, kannst Du Deinen hinteren Arm nicht zum Boden bringen, sondern als Schwungarm nutzen. *Bild3*



UNTERER RÜCKEN - Lendenwirbelsäule

SCHEIBENWISCHER Bild1 & Bild2 Erde Deine Unterarme, stelle Deine Füße etwa eine Fußlänge weit entfernt vom Gesäß, etwas mehr als Hüftbreite auf. Pendle mit den Knien dynamisch von nach links und rechts. Becken und unterer Rücken bewegen sich mit.

MEDITATION Bild3 Wähle einen Schneidersitz, Versensitz, Lotussitz oder anderen stabilen aufrechten Sitz und lege Deine Hände in Jnana Mudra (Zeigefinger und Daumen berühren sich, die anderen Finger sind weggestreckt) auf die Knie. Beobachte deinen Atem und spüre nach.

10 Minutes Healthy Shoulder

Folgende Kräftigungs- / und Dehnungsübungen für den Schultergürtel sind einfach bis anspruchsvoll. Bitte übe sie achtsam und ohne Schmerzen!



Einfache Übungen

VIERFÜßLER VARIATION 1

Bringe die Hände unterhalb der Schultern zum Boden. Platziere die Knie Hüftbreit unter dem Becken.

Ausatmung Bild1 Schiebe die Hände in den Boden und fülle den Bereich zwischen den Schulterblättern. Runde dabei den oberen Rücken und schiebe ihn Richtung Decke nach oben.



Einatmung Bild2 Laß den oberen Rücken einsinken und ziehe deine Schulterblätter zueinander.

Führe beide Bewegungen dynamisch im Wechsel durch. Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, hebe die Knie wenige Zentimeter vom Boden ab oder übe den Bewegungsablauf in einer Planke.

VIERFÜßLER VARIATION 2

Bringe den Rücken in eine neutrale Position.



Einatmung Bild3 Verlagere das Gewicht auf die Rechte Hand, löse die linke Hand vom Boden und öffne Dein Brustbein so weit wie möglich Richtung Decke. Strecke den linken Arm in Verlängerung des oberen Rückens nach oben. Blicke zur linken Hand. Halte Dein Becken stabil. Verweile 5 Atemzüge hier.



Ausatmung Bild4 Fixiere Dein Becken in der neutralen Position. Fädle die linke Hand durch den rechten Arm hindurch und lege Deine linke Schulter auf den Boden. Deine Stirn berührt deinen rechten Unterarm. Drehe Deinen Oberkörper in dem Du die rechte Hand in den Boden schiebst. Genieße 5 Atemzüge hier. Wechsle die Seite.

VIERFÜßLER VARIATION 2 kannst Du auch dynamisch miteinander verbinden. *Einatmen Arm heben und Brustkorb öffnen, Ausatmen Durchtauchen usw.*

QUATER DOG Bild5

Einatmung Schiebe beide Hände aus dem Vierfüßlerstand nach vorn. Der kleine Finger liegt auf der Matte, der Daumen zeigt nach oben.

Ausatmung Schiebe den Brustkorb nach unten. Eventuell bringe dein Kinn auf die Matte. Ziehe den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule. Das Becken bleibt über den Knien. Je weiter Du Dein Becken Richtung Versen nach hinten schiebst umso leichter. Intensivieren kannst Du die Übung mit einem Block unter dem Kinn. Verweile 5 Atemzüge in der Position.



KIND Bild6 Bringe Dein Gesäß auf die/ Richtung Versen. Deine Arme liegen nach vorn ausgestreckt oder neben den Füßen am Boden. Laß Schultern und Gesäß tief sinken. Genieße 5 tiefe Atemzüge in der Kindhaltung.



Schwere Übungen

DELPHIN

Bild1 Erde deine Unterarme aus dem Vierfüßlerstand etwa Schulterbreit auf dem Boden und greife die Finger ineinander.

Einatmung Bild2 Schiebe dein Gesäß weit nach hinten oben. Dabei kannst du deine Beine gebeugt halten oder auch durchstrecken (schwerer).

Ausatmung Bild3 Bringe deine Schultern nach vorn über die Hände und schiebe dein Kinn weit nach vorn. Führe den Delphin etwa fünf bis zehn mal dynamisch durch. Spüre in der Kindhaltung (Position siehe oben) nach.



SPIELENDER HUND

Aus dem Vierfüßlerstand kommend, lege beide Hände etwa Schulterbreit auf den Boden. Schiebe Dein Gesäß weit nach hinten oben in den Herabschauenden Hund.

Ausatmung Bild2 Löse Deine rechte Hand vom Boden und führe sie zum rechten Unterschenkel. Blicke durch deinen linken Arm hindurch.

Einatmung Bild3 Führe den rechten Arm zurück und öffne dich in eine stabile seitliche Planke. Strecke den rechten Arm nach oben aus oder in Verlängerung des Körpers.



ADLERGESICHT

Aus dem Vierfüßlerstand: Lege das rechte Bein über das linke (Oberschenkel gekreuzt). Die Füße gibst du so weit auseinander, dass du das Gesäß zwischen den Fersen absetzen kannst. In einem aufrechten Sitz angekommen, versuchst du die Sitzhöcker zum Boden zu bringen. Alternativ wähle einen anderen aufrechten Sitz!

Führe den rechten Oberarm unter dem linken hindurch, kreuze beide Unterarme, und bringe Deine Handflächen zueinander oder greife mit rechts den linken Unterarm. Hebe die Ellenbogen leicht nach oben, während Du die Schultern tief ziehst. Verweile 5 Atemzüge und wechsle die Seite.

MEDITATION Beobachte in einer aufrechten Sitzhaltung oder im Liegen Deine Atmung.