

## 7 Übungen, die den Atem weit werden lassen können

### **Ankommen – Verbinden mit der Atmung**

Aufrechter, hüftgelenksweiter Stand.

Knie, Leisten, Schultern und Kiefer entspannt.

Atme ein durch die Nase – Atme aus durch die Nase

Nimm dir Zeit, die Bewegungsabläufe mit Deiner Atmung in Einklang zu bringen.

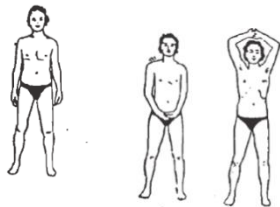
Gehe die Bewegungen über die Dauer und Länge Deiner Atembewegungen.

Der Atem führt die Bewegung.

Jede Übung mindestens 3 Mal wiederholen.

Sind Übungen asymmetrisch, übe in ausgeglichener Anzahl zu beiden Seiten.

### **Übung 1**

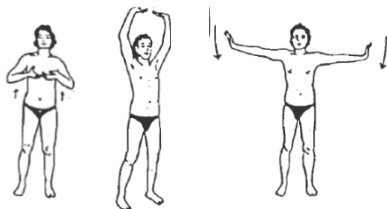


Beginne im aufrechten Stand

**EA** Hände falten und die Arme nah am Körper nach oben führen. Auf Kopfhöhe die Handflächen nach oben drehen. Arme weit über den Kopf strecken, wie angenehm.

**AA** Gefaltete Hände wieder nach unten bringen

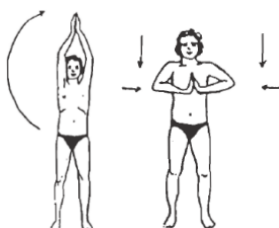
### **Übung 2**



**EA** Offene Handflächen zeigen nach oben, Arme über den Kopf nach oben strecken

**AA** Arme auseinander strecken und über die Seite nach unten führen. Handflächen zeigen nach unten

### **Übung 3**

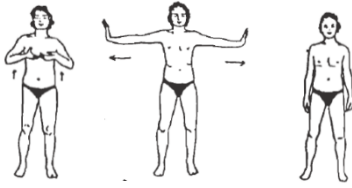


**EA** Arme über die Seite nach oben, über dem Kopf zusammenführen, Handflächen berühren sich

**AA** Handflächen zusammendrücken und die Hände nach unten vor das Herz nehmen

### **Übung 4**

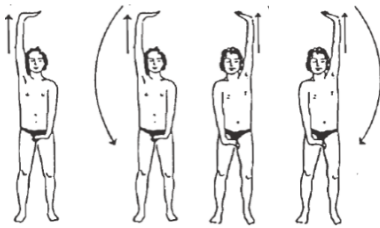




**EA** Handflächen zeigen nach oben, beide Hände nach oben führen. Auf Schulterhöhe die Hände nach links und rechts führen, als wolltest du eine imaginäre Wand beiseiteschieben

**AA** Arme entspannen, über die Seite neben den Körper nehmen

### Übung 5

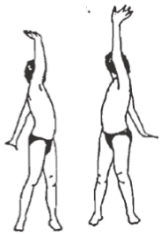


**EA** Arme nach unten ausstrecken, Handflächen zeigen nach unten und berühren sich.

EA: rechte Hand nach oben. Beide Arme gestreckt, Handflächen waagrecht. Entgegengesetzt drücken „Trenne Himmel und Erde“

**AA** Rechten Arm in weitem Halbkreis über die Seite nach unten führen

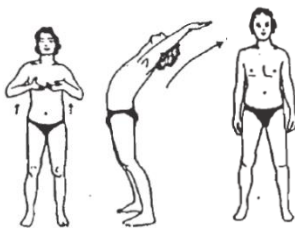
### Übung 6



**EA** Diagonal den linken Arm nach unten, den rechten Arm nach oben. Dreh dich auf die linke Seite, dreh deine WS und den Kopf. Augen geöffnet.

**AA** Dreh dich zurück und wechsle die Seite: rechter Arm nach unten

### Übung 7



**EA** Arme nach oben über den Kopf bringen und zurücklehnen

**AA** Arme nach unten bringen

