

15-Minuten-Tipps: Weitere Übungen

- 0.1 In den Tag starten – 2
- 0.2 In der Mittagspause – 5
- 0.3 Für ein Frischegefühl – 6
- 0.4 Während des Wartens (in der Schlange, an der Bahnstation oder in der Bahn) – 7
- 0.5 Achtsam sein in der Bewegung – 8
- 0.6 Anti-Ärger-Programm – 9
- 0.7 Den Tag abschließen – 10

0.1 In den Tag starten

■ Schulterbrücke

- Haupteffekt: Muskelaufbau
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ Hauptziel

Stärkung der Rumpfmuskulatur, Aktivierung.

■ ■ Bewegungsablauf

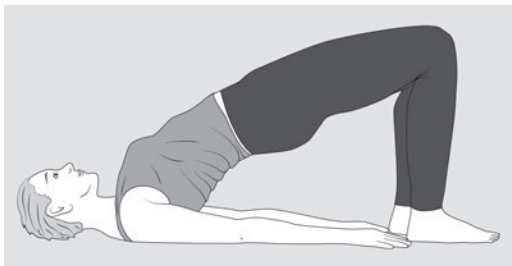
Ausgangsposition Legen Sie sich auf den Boden in Rückenlage und stellen Sie die Füße vor dem Gesäß in Beckenbreite auf. Die Arme sind auf Schulterhöhe zur Seite ausgestreckt (Handflächen zeigen nach unten).

Übung

- Atmen Sie *ein* – heben Sie das Gesäß nach oben und drücken Sie die Schultern gegen den Boden. Dehnen Sie den Brustkorb nach oben und drücken Sie die Fußsohlen ebenfalls gegen den Boden. Halten Sie die Stellung fünf Atemzüge lang.
- Atmen Sie *aus* – senken Sie das Gesäß zurück zum Boden.
- Wiederholen Sie die Übung 3- bis 5-mal.

■ ■ Variation

Für eine weniger intensive Variante können die Fersen angehoben werden.



■ Abb. 0.1 Schulterbrücke

■ Seitliches Rumpfeigen (aus Oertel-Knöchel 2016, S 242) (■ Abb. 0.2)

- Haupteffekt: Beweglichkeit
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ Hauptziel

Allgemeine Aktivierung sowie Dehnung der Rücken- und äußeren Schulterblattmuskulatur.

■ ■ Bewegungsablauf

Ausgangsposition Stellen Sie sich aufrecht in einen hüftbreiten Stand. Die Arme hängen zunächst seitlich und locker am Körper.



■ Abb. 0.2 Seitliches Rumpfeigen

Übung Strecken Sie den linken Arm nach oben und beugen Sie Ihren Oberkörper nach rechts. Die Hüfte schiebt dabei leicht nach links. Achten Sie darauf, dass Sie mit der Hüfte nicht rotieren und nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Der rechte Arm bleibt dabei seitlich am Körper. Wechseln Sie die Seiten.

Die folgenden Übungen wirken aktivierend und helfen bei Verspannungen. Wenn Sie merken, dass Sie sehr angespannt sind, eventuell sogar schon leichte Schmerzen im Nacken – oder Rückenbereich spüren, lohnt es sich, innezuhalten und sich bewusst für eine dieser Übungen zu entscheiden. Der Zeitaufwand ist bei all diesen Übungen nicht groß – legen Sie eine kurze Pause ein und wirken Sie der Verspannung aktiv entgegen.

■ **Frei in Schultern und Nacken (angelehnt an Drexler 2014, S. 152)**

- Haupteffekt: Beweglichkeit
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *



■ **Abb. 0.3** Frei in Schultern und Nacken

■ ■ **Hauptziel**

Lockern des Schultergürtels und Nackenbereiches.

■ ■ **Durchführung**

Ausgangsposition Diese Übung können Sie im Stehen sowie auch im Sitzen durchführen. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin.

Übung Legen Sie die Finger einer Hand jeweils auf die Schulter derselben Seite und kreisen Sie anschließend die Ellenbogen vorwärts, rückwärts sowie gegengleich. Machen Sie dabei möglichst große Kreise. Bewegen Sie die Ellenbogen langsam und kontrolliert.

■ ■ **Variation**

Die Arme hängen seitlich locker am Körper. Ziehen Sie beide Schultern in Richtung der Ohren nach oben und lassen Sie sie beim nächsten Ausatmen wieder fallen und bleiben Sie dabei ganz locker. Wiederholen Sie diese Übungen einige Male.

■ **Regentropfen – wackklopfen (aus Kaluza 2011, S. 159)**

- Haupteffekt: Entspannung, Aktivierung
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: **

■ ■ **Hauptziel**

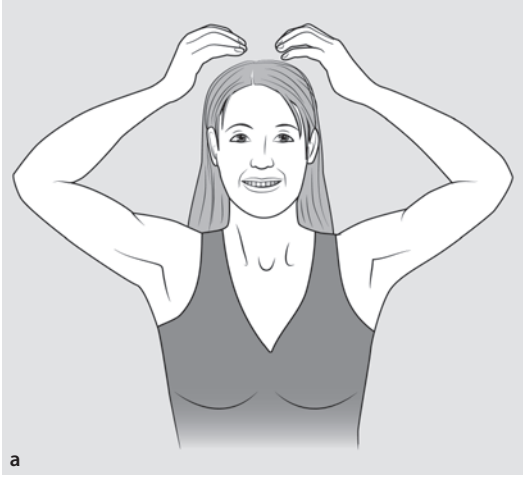
Aktivierung und Lockerung des gesamten Körpers, Förderung der Körper- und Selbstwahrnehmung.

■ ■ **Durchführung**

Ausgangsposition Stellen Sie sich aufrecht in einen hüftbreiten Stand.

Übung

- **Kopf:** Beginnen Sie damit, mit den Fingerkuppen beider Hände direkt neben dem Scheitel oberhalb Ihres Kopfes diesen zu beklopfen (■ [Abb. 0.4a](#)). Beginnen Sie dabei auf Ihrem Kopf und wandern Sie mit Ihren Fingern über den Hinterkopf nach hinten in den Nackenbereich. Danach wandern Sie wieder nach oben und klopfend mit Ihren Fingern



■ **Abb. 0.4a,b** Regentropfen – wachklopfen **a** auf dem Kopf, **b** auf den Armen

seitlich am Kopf entlang über Ihre Schläfen hinunter zu Ihren Wangenknochen und von dort zu Ihren Kieferknochen.

- **Oberkörper:** Beklopfen Sie mit der rechten flachen Hand Ihren linken Arm – beginnend auf dem linken Handrücken, über Unter- und Oberarm hin zu Ihrer linken Schulter (■ **Abb. 0.4b**). Wechseln Sie die Seiten. Beklopfen Sie mit beiden offenen Händen Ihren Oberkörper und Ihren Bauch, spannen Sie dabei leicht Ihre Bauchmuskeln an und wandern Sie von dort mit beiden Händen nach hinten zu Ihrem unteren Rücken.
- **Beine und Gesäß:** Beklopfen Sie mit beiden Händen beide Beine von unten nach oben einschließlich des Gesäßbereiches (Vorder- sowie Rückseite).

■ ■ **Variation**

Anschließend können Sie Beine und Arme sowie Oberkörper austreichen und leicht ausschütteln (Vorsicht! Achten Sie dabei darauf, dass Sie immer zum Herzen hinstreichen, um mögliche Blutstauungen zu vermeiden).

■ **Sich wach trippeln (angelehnt an Kaluza 2011, S. 161)**

- Haupteffekte: Muskelaufbau, Aktivierung
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ **Hauptziel**

Allgemeine Aktivierung und Stärkung der Wadenmuskulatur.

■ ■ **Durchführung**

Ausgangsposition Stellen Sie sich aufrecht hin.

Übung Beginnen Sie damit, leicht auf den Fußballen zu trippeln. Dafür gehen Sie leicht in die Knie und beginnen, auf der Stelle zu laufen. Die Fersen berühren den Boden nicht. Winkeln Sie Ihre Arme an und bewegen Sie sie passend zur Laufbewegung (wie bei einem Jogger).

■ ■ **Variationen**

- Bewegen Sie sich während des Trippelns vor und zurück.
- Variieren Sie das Tempo:

0.2 · In der Mittagspause

- Trippeln Sie, so schnell Sie können, und zählen Sie dabei von 10 nach 1 hinunter und laufen Sie dann locker aus.
- Oder versuchen Sie bewusst, so langsam wie möglich auf der Stelle zu trippeln. Stellen Sie sich dabei vor, die Übung läuft in Zeitlupe vor Ihrem inneren Auge und dem eines Beobachters ab.
- Variieren Sie die Höhe Ihrer Knie. Versuchen Sie die Knie während des Trippelns in Hüfthöhe zu ziehen.
- Ziehen Sie die Fersen in Richtung des Gesäßes an.

0.2 In der Mittagspause

■ Energien mobilisieren

- Haupteffekt: Muskelaufbau
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ Hauptziel

Allgemeine Aktivierung und Stärkung der Unterarmmuskulatur.

■ ■ Bewegungsablauf

Ausgangsposition Sie können diese Übung im Stehen oder auch gut im Sitzen ausführen. Stellen Sie sich aufrecht oder setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und strecken Sie dabei beide Arme parallel zum Boden nach vorne.

Übung Beginnen Sie nun damit, Ihre Hände zu öffnen und zu schließen. Achten Sie darauf, dass Sie die Finger beim Öffnen spreizen und beim Schließen die Hände zur Faust ballen. Wiederholen Sie das Öffnen und Schließen der Hände.

■ ■ Variationen

Halten Sie die Arme zur Abwechslung in verschiedene Richtungen:

- Strecken Sie z. B. einen Arm nach rechts und einen nach links. Die Arme bleiben dabei parallel zum Boden.
- Halten Sie während des Öffnens und Schließens beide Arme nach oben.

- Weiten Sie Ihren Brustkorb, indem Sie die Arme nach hinten außen führen.

■ Schulterblatt fassen (aus Oertel-Knöchel und Hänsel 2016, S. 242) (■ Abb. 0.5)

- Haupteffekt: Beweglichkeit
- Schwierigkeitsgrad: **
- Zeitaufwand: *

■ ■ Hauptziel

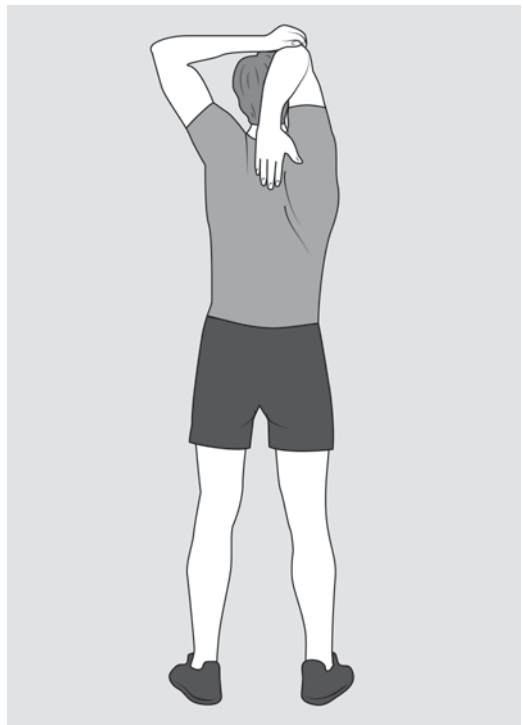
Verspannungen lösen; Dehnung der breiten Rückenmuskulatur und des Trizeps.

■ ■ Durchführung

Diese Übung kann gut in Pausen während längerer Büro- bzw. Schreibtischarbeit integriert werden.

Ausgangsposition Führen Sie die Übung im Sitzen oder im aufrechten, hüftbreiten Stand durch.

Übung Führen Sie Ihre rechte Hand von oben hinter dem Kopf auf Ihr rechtes Schulterblatt. Lassen



■ Abb. 0.5 Schulterblatt fassen

Sie dabei den rechten Unterarm näher an den Kopf. Fassen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Ellenbogen und ziehen Sie ihn noch näher an den Kopf heran. Kopf sowie Rücken bleiben dabei aufrecht.

■ **Golfen (angelehnt an Drexler 2014, S. 151)**

- Haupteffekt: Beweglichkeit
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ **Hauptziel**

Allgemeine Aktivierung, Ganzkörperstreckung.

■ ■ **Durchführung**

Ausgangsposition Aufrechter schulterbreiter Stand, legen Sie die Hände ineinander. Die Arme sind dabei angewinkelt. Führen Sie die Hände diagonal nach rechts oben außen. Die Hüfte öffnet und der Rumpf



■ **Abb. 0.6** Golfen

dreht sich zur gleichen Seite mit, so dass sich die Ferse des gegenüberliegenden Fußes hebt und nur die Fußspitzen des linken Fußes den Boden berühren. Das linke Bein ist angewinkelt und leicht nach innen gedreht (vergleichbar mit der Endposition eines Golfspielers). Der rechte Fuß ist das Standbein und steht fest am Boden.

Übung Schwingen Sie nun die Arme von oben außen diagonal nach unten mittig vor Ihren Körper und führen Sie sie nach oben außen zur anderen Seite. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Bewegung flüssig durchführen. Durch die Bewegung von der einen zur anderen Seite wechseln das Standbein sowie der Fuß, auf dessen Fußspitzen Sie stehen. Wiederholen Sie die Übung.

■ ■ **Variation**

Atmen Sie beim Einnehmen der **Ausgangsposition** ein und beim Durchschwingen der Arme zur anderen Seite aus. Atmen Sie zuerst wieder ein, bevor Sie die Arme wieder zur anderen Seite zurückschwingen.

0.3 Für ein Frischegefühl

■ **Glatte Stirn**

- Haupteffekt: Entspannung
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ **Hauptziel**

Entspannung der Stirnpartie

■ ■ **Durchführung**

Beginnen Sie, mit Zeige- und Mittelfinger am Ende des Nasenrückens diesen zu massieren und in Richtung der Stirn zu streichen. Im Bereich der Stirn nehmen Sie auch den Ringfinger mit hinzu, um die Stirn großflächig zu massieren. Wandern Sie dabei mit den Fingern von der Mitte der Stirn nach außen zu den Schläfen. An den Schläfen angekommen, können Sie kleine kreisende Bewegungen verwenden.

Tipp: Denken Sie dabei an einen erholsamen Ort oder einen für Sie wertvollen Menschen. Das entspannt zusätzlich, Ihre Stirn wird glatt und legt sich nicht in Falten.

■ ■ Variation

Wandern Sie von den Schläfen zu den Ohren und kombinieren Sie die Stirn- mit einer Ohrenmassage.

■ Erholung für die Augen (aus Drexler 2014, S. 145)

- Haupteffekt: Entspannung
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: **

■ ■ Hauptziel

Kurzzeitige Erholung der Augen und der Netzhaut.

■ ■ Durchführung

Erzeugen Sie durch schnelles Aneinanderreiben der Handflächen ein Wärmegefühl und lassen Sie „den Kopf in die muschelartig geformten Hände hineinsinken“ (Drexler 2014, S. 145). Die Arme sind dabei angewinkelt. Sollten Sie die Übung im Sitzen durchführen, können Sie die Arme auf einem Tisch oder Ähnlichem vor sich abstützen. Zwischen Augen und Handflächen entsteht ein kleiner Hohlraum. Ihre Augen sind dabei geschlossen. Augen, Augenbrauen und Wangenknochen sind vollkommen verdeckt. Entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln und atmen Sie ruhig und entspannt. Nehmen Sie das Gefühl der Wärme wahr und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe.

0.4 Während des Wartens (in der Schlange, an der Bahnstation oder in der Bahn)

■ Nach oben wachsen (aus Oertel-Knöchel und Hänsel 2016, S. 260)

- Haupteffekt: Muskelaufbau
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ Hauptziel

Aktivierung und Stärkung der Wadenmuskulatur.

■ ■ Bewegungsablauf

Ausgangsposition Stellen Sie sich aufrecht in einen hüftbreiten Stand.

Übung Ziehen Sie die Fersen beider Füße nach oben und drücken Sie sich dabei mit beiden Fußspitzen vom Boden weg.

■ ■ Variationen

- Wippen Sie zwischen Fußspitzen- und Fersenstand: Ziehen Sie dafür die Fersen sowie die Fußspitzen im Wechsel nacheinander nach oben.
- Die Übung kann gut auch im Sitzen z. B. am Arbeitsplatz im Büro durchgeführt werden. Die Fersen können gleichzeitig, aber auch wechselseitig angehoben werden.
- Sie können auch eine Weile auf den Fußspitzen stehen bleiben und einige Schritte vor und zurückgehen.

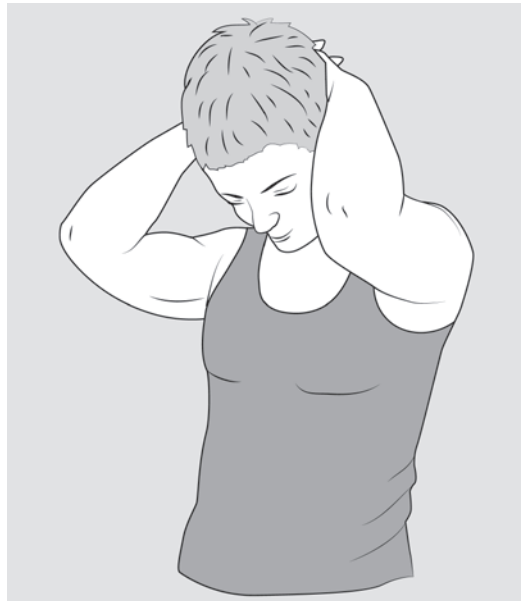
■ Entspannter Hals (aus Kunert, 2008, S.45)

▣ Abb. 0.7

- Haupteffekt: Beweglichkeit
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: *

■ ■ Hauptziel

Dehnung der Hals- und oberen Rückenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit im Nackenbereich.



▣ Abb. 0.7 Entspannter Hals

■ ■ Bewegungsablauf

Ausgangsposition Stellen Sie sich aufrecht in einen hüftbreiten Stand.

Übung Legen Sie das Kinn auf die Brust und fassen Sie den Hinterkopf mit beiden Händen. Die Ellenbogen zeigen dabei nach vorne. Achten Sie darauf, im Rücken gerade zu bleiben und keinen runden Rücken zu machen. Ziehen Sie den Kopf leicht mit den Händen nach vorne, um die Dehnung zu verstärken.

■ ■ Variationen

- Die Übung kann gut auch im Sitzen, z. B. am Arbeitsplatz im Büro, durchgeführt werden.
- Sie können die Hals- und obere Rückenmuskulatur auch gut dehnen, indem Sie den Kopf von der einen zur anderen Seite hin- und herbewegen. Ziehen Sie dabei Ihr Kinn zur Brust. Bewegen Sie Ihren Kopf so, dass Sie zunächst nach rechts/über Ihre rechte Schulter schauen. Führen Sie das Kinn dabei so eng wie möglich am Körper. Bewegen Sie den Kopf dann wieder zurück, so dass Sie gerade nach vorne blicken. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung zur anderen Seite. Vermeiden Sie es dabei, den Kopf in den Nacken zu legen, und wiederholen Sie diese Bewegung einige Male.

Wichtig: Kontrollieren Sie bei der Übung Ihre Schultern. Lassen Sie die Schultern dabei locker und ziehen Sie sie nicht nach oben.

0.5 Achtsam sein in der Bewegung

■ Erden (aus Drexler 2014, S. 154; Kaluza 2011, S. 160f)

- Haupteffekt: Entspannung
- Schwierigkeitsgrad: **
- Zeitaufwand: **

■ ■ Hauptziel und Anwendung

Diese Übung ist hilfreich, um den eigenen Stand(punkt) zu festigen, einen guten Bodenkontakt herzustellen und im übertragenen Sinne zu sich zu stehen, seinen eigenen Raum zu definieren. Sie können diese Übung z. B. vor einem

herausfordernden Tag anwenden oder in, kurz vor oder nach einer anstrengenden Situation.

■ ■ Bewegungsablauf

Ausgangsposition Stellen Sie sich in den Raum. Achten Sie dabei auf eine angenehme gerade Haltung. Die Schultern sind locker, der Brustkorb aufrecht, der Bauch locker, das Becken leicht nach vorne gerichtet, und die Füße stehen schulterbreit parallel am Boden.

Übung Achten Sie auf eine leichte Beweglichkeit im ganzen Körper. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Füßen, ziehen Sie die Zehen nach oben an, spreizen Sie sie und setzen Sie sie möglichst breit wieder auf, sodass der Kontakt zum Boden deutlich spürbar wird. Verweilen Sie kurz in dieser Position und ziehen Sie dann die Fersen nach oben und setzen Sie sie wieder ab. Achten Sie auf den Kontakt zwischen Ihren Füßen und dem Boden. Spüren Sie einen für Sie guten Bodenkontakt. Pendeln Sie einige Male, indem Sie Ihr Gewicht auf die Fußspitzen und wieder zurück auf die Fersen verlagern. Verlagern Sie anschließend das Gewicht leicht nach rechts und nach links. Richten Sie dann Ihr Körpergewicht so aus, dass der Schwerpunkt zwischen der Ferse und dem Ballen liegt. Nehmen Sie sich Zeit dafür, um dies auszuprobieren. Spüren Sie den wechselnden Druck auf Fersen und Ballen.

■ ■ Variationen

- Achten Sie bei der Übung auf Ihre Atmung und stellen Sie sich vor, dass Sie sich mit jedem Atemzug noch etwas mehr verwurzeln. Lassen Sie die Knie dabei locker. Gehen Sie leicht in die Knie und strecken Sie sich wieder. Atmen Sie dabei gleichmäßig ein und wieder aus. Die Bewegungen können minimal sein – so, wie es für Sie angenehm ist. Verweilen Sie bei der Vorstellung des „Atmens in den Boden“.
- Stellen Sie sich einen Raum um sich herum vor, wie eine Kugel, eine Art Schutzraum. Er soll Sie mental stärken und Ihre Präsenz unterstützen.
- Gehen Sie durch den Raum und spüren Sie immer wieder deutlich den Bodenkontakt. Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihre Körper- und Beinbewegungen.

0.6 Anti-Ärger-Programm

— Wenn wir überfordert sind, uns ärgern oder gereizt sind, schlägt sich das auch in unserem Körper nieder. Unsere Muskeln verspannen sich, das Herz und die Atmung gehen schneller. Die folgenden Übungen können helfen, Anspannung zu reduzieren. Gerade wenn Sie angespannt sind, ist es sehr hilfreich, sich eine kurze „Auszeit“ zu nehmen und bewusst etwas für sich zu tun.

■ Schütteln (aus Kaluza 2011, S. 160)

- Haupteffekt: Entspannung, Aktivierung
- Schwierigkeitsgrad: *
- Zeitaufwand: **

■ ■ Hauptziel

Kurzzeitiger Abbau körperlicher Anspannung, Aktivierung.

■ ■ Durchführung

Stehen Sie aufrecht, die Füße schulterbreit. Beginnen Sie nun, einzelne Körperpartien auszuschütteln. Beginnen Sie bei den Händen. Schütteln Sie dann Ihre Hände und Arme gleichzeitig aus. Lassen Sie zunächst Arme und Hände ruhen und schütteln und lockern Sie dann Beine und Füße. Im nächsten Schritt können Sie immer mehr Körperteile dazu nehmen und diese gleichzeitig lockern und „auschütteln“ (Unterarme, Oberarme, Schultern, Füße, Beine, Hüfte).

■ ■ Variationen

- Stellen Sie sich aufrecht in einen hüftbreiten Stand und hüpfen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig locker nach oben (nicht mehr als 5–10 cm). Die Arme hängen dabei seitlich am Körper und bewegen sich leicht mit, entsprechend der Hüpfbewegung. Bleiben Sie beim Hüpfen auf dem Fußballen, versuchen Sie, dabei leicht aufzukommen und sich leicht wieder abzustoßen.
- Suchen Sie sich eine Linie am Boden oder stellen Sie sich eine Linie vor und hüpfen Sie in einem geringen Abstand (ca. 15–20 cm) vor und zurück. Bleiben Sie dabei auf den

Fußballen, versuchen Sie, leicht aufzukommen und sich leicht wieder abzustoßen.

- Suchen Sie sich eine Linie am Boden oder stellen Sie sich eine Linie vor und hüpfen Sie in einem geringen Abstand seitlich über diese Linie von rechts nach links. Bleiben Sie dabei auf den Fußballen, versuchen Sie, leicht aufzukommen und sich leicht wieder abzustoßen.
- Hüpfen Sie wie bei der ersten der genannten Variationen und rotieren Sie zusätzlich mit Ihrer Hüfte. Die Arme sind leicht angewinkelt und schwingen gegengleich mit.

Empfehlung: Es kann gut tun, beim Ausatmen einen Ton von sich zu geben.

■ Entspannung fürs Gesicht (aus Drexler 2014, S. 139f)

Diese Übung orientiert sich an den Prinzipien der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen.

- Haupteffekt: Entspannung
- Schwierigkeitsgrad: **
- Zeitaufwand: **

■ ■ Hauptziel

Kurzzeitiger Abbau von Anspannung (im Gesicht), Lockerung der Gesichtsmuskulatur.

■ ■ Durchführung:

Ausgangsposition Sie können die Übung im Stehen sowie auch im Sitzen durchführen. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kopf in einer bequemen Kopfhaltung befindet. Arme und Schultern sind dabei nicht angespannt.

Übung Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf folgende Bereiche in Ihrem Gesicht und führen Sie dabei verschiedene Übungen durch:

- **Stirn:** Spannen Sie Ihre Stirn an, indem Sie Ihre Augenbrauen nach oben ziehen. Halten Sie die Spannung und spüren Sie die Anspannung (ca. 6–10 s). Lassen Sie dann beim nächsten Ausatmen los und spüren Sie der Entspannung nach (ca. 10–30 s).
- **Nase:** Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Nase. Spannen Sie die Nase an, indem Sie sie rümpfen. Halten Sie die Spannung

(ca. 6–10 s). Lassen Sie beim nächsten Ausatmen wieder los und spüren Sie der Entspannung nach (ca. 10–30 s).

- **Mund:** Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Mund. Spannen Sie den Mund an, indem Sie die Zunge gegen den Gaumen und die Lippen aufeinander pressen und die Mundwindeln nach hinten ziehen. Halten Sie die Spannung (ca. 6–10 s). Lassen Sie beim nächsten Ausatmen wieder los und spüren Sie der Entspannung nach (ca. 10–30 s).

■ ■ Empfehlung

Halten Sie die Spannung nur so lange, wie es für Sie angenehm ist. Finden Sie eine für sich noch angenehme und passende Spannungsstärke. Spüren Sie jeweils der Spannung sowie der Entspannung nach. Versuchen Sie, während der Spannungs- sowie der Entspannungsphase die Luft nicht anzuhalten, sondern den Atem fließen zu lassen.

■ ■ Variante

Zum Abschluss können Sie Ihr gesamtes Gesicht noch einmal auflockern, indem Sie die Gesichtsmuskeln wie beim Grimassenschneiden bewegen (z. B. Augenbrauen nach oben, Augen groß machen, Mund öffnen, Kiefer bewegen, Nase rümpfen etc.).

0.7 Den Tag abschließen

- **Vorwärtsbeuge (angelehnt an Iyengar 2008, S. 122 und Nebel 2014) (■ Abb. 0.8)**

- Haupteffekt: Beweglichkeit
- Schwierigkeitsgrad: **
- Zeitaufwand:*

■ ■ Hauptziel

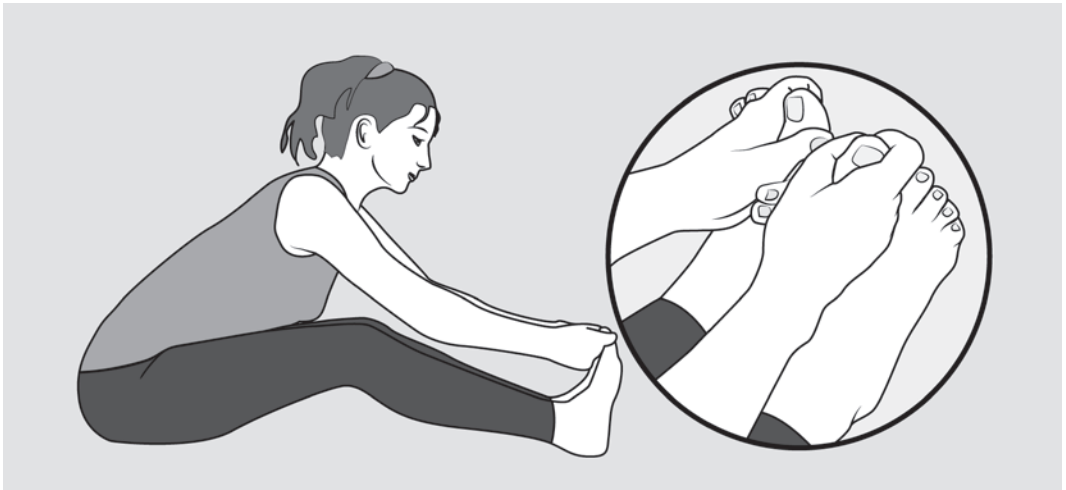
Dehnung der Körperrückseite, Entspannung.

■ ■ Bewegungsablauf

Ausgangsposition Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine nach vorne aus. Halten Sie die Beine und Füße zusammen und schieben Sie die Fersen vom Körper weg. Legen Sie die Handflächen neben dem Gesäß auf den Boden (Finger zeigen nach vorne) und heben Sie den Brustkorb. Atmen Sie tief und gleichmäßig durch die Nase.

Übung

- Beugen Sie die Knie, bis die Oberschenkel die Bauchdecke berühren, und fassen Sie die großen Fußzehen mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger.



■ Abb. 0.8 Vorwärtsbeuge

0.7 · Den Tag abschließen

- Atmen Sie *ein* – heben Sie den Kopf und strecken Sie die Wirbelsäule.
- Atmen Sie *aus* – beugen Sie den Rumpf aus dem unteren Rücken nach vorne und legen Sie die Stirn auf die Knie. Die Ellbogen ziehen Sie nach außen.
- Halten Sie die Stellung 1 min.

■ ■ Variation

Je nach Flexibilität können die Hände auf die Schienbeine, Fußgelenke oder an die Fußaußenkanten gelegt werden.

