Übungsreihe um die Energie zum Fließen zu bringen - 40 Tage Projekt 2022

Aufwärmübungen, gerne im Stehen.
Einstimmen mit 3x Ong Namo Guru Dev Namo.

		Übung	Zeit
1.		**Sitzende Vorbeuge**: Strecke das linke Bein gerade aus und lege den rechten Fuß an den linken Oberschenkel. Strecke dich nach vorne, über das linke Bein, halte mit beiden Händen Fuß oder Schienbein fest. Dehne dich, bis du dich leicht herausgefordert fühlst. Halte die Position mit *langer, langsamer und tiefer Atmung*. Wiederholung zur anderen Seite.	je 2 Min.
2.		**Seitliche Dehnung**: Sitzhalzung wie in Übung 1. Fasse mit der linken Hand das Schienbein oder den Fuß des linken Beins. Lege den rechten Arm hinter den Rücken. Kippe das Becken nach vorne, so dass der Brustkorb hochgehoben wird. Das Kinn wird in Richtung der rechten Schulter gedreht – Kopf bleibt aufgerichtet, dehne das linke Bein. Halte die Position mit *langer, langsamer und tiefer Atmung*. Wiederholung zur anderen Seite.	je 2Min
3.		**Kamelritt**: In einfacher Haltung, fasse die Knöchel mit beiden Händen. Atme ein, hebe den Brustkorb biege die Wirbelsäule nach vorne. Atme aus, runde den Rücken und kippe das Becken nach hinten. Das Kinn bleibt in beiden Positionen leicht Richtung Brust gezogen.	3 Min.
4.		**Kross Crawls im liegen**: Lege dich auf den Rücken, wobei die Arme und die Handflächen flach auf dem Boden aufliegen. Atme ein, bringe das linke Knie zur Brust und gleichzeitig den rechten Arm nach oben und hinter dich auf den Boden. Atme in die Ausgangsposition aus und wiederhole die Übung mit dem anderen Arm und dem anderen Bein. Konzentration auf die Energie des Atems auf das Nebelzentrum.	2 Min.
5.		**Katze-Kuh**: Im Vierfüßler stand, die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Die Knie befinden sich direkt unter den Hüften. Atme ein, kippe das Becken nach vorne, indem du die Wirbelsäule nach unten wölbst und den Kopf anhebst. Atme aus und kippe das Becken in die entgegengesetzte Richtung, indem du die Wirbelsäule nach oben wölbst und das Kinn zur Brust ziehst.	2 Min.
6.		**Baby-Pose**: Setze dich auf die Fersen und lege die Stirn auf den Boden. Die Arme liegen an den Seiten, die Handflächen zeigen nach oben, die Schultern bleiben entspannt. Lass den *Atem ganz natürlich* fließen.	1 ½ Min.
7.		**Waschmaschine**: In die einfacher Haltung. Fasse die Schultern mit den Fingern vorne und den Daumen hinten. Atme ein und drehe den Oberkörper nach links, ausatmen drehe den Oberkörper nach rechts. Halte den Brustkorb aufrecht und lasse den Kopf mit den Schultern schwingen.	1 ½ Min.
8.		**Schultern rollen**: Lege die Hände auf die Knie und rolle die Schultern in großen, langsamen, sanften Kreisen (Richtung ist nicht angegeben). *Atme ganz natürlich.*	1 Min