

Entspannungsübungen

Sehr gerne möchte ich diese Entspannungsübungen mit dir teilen, die dir im Alltag immer wieder eine effektive Auszeit geben.

Du kannst jederzeit, wenn dir danach ist, eine oder alle Übungen praktizieren; dabei spielt es keine Rolle in welcher Reihenfolge und wie lange du die jeweilige Übung praktizierst, im Gegensatz zu den Übungsreihen.

Achte auf deinen Atem. Lasse ihn einfach kommen und gehen und wenn du deinen Geist zusätzlich beruhigen möchtest, denke beim einatmen SAT und beim ausatmen NAM.

Komme langsam aus der jeweiligen Haltung heraus und nehme dir einen Moment Zeit, bevor du wieder in den Alltag gehst.

1.



- Babyhaltung
- komme in den Fersensitz
- lege die Stirn auf den Boden
- lege die Arme seitlich neben den Körper
die Handflächen schauen nach oben
- Atem: fließen lassen
- zum Beenden:
einatmen - Atem halten - ausatmen- die Haltung lösen

2.



- Variante zur Babyhaltung
- komme in den Fersensitz
- lege die Stirn auf den Boden
- strecke die Arme lang nach vorn
die Handflächen berühren sich - die Daumen sind aufgestellt
- Atem: fließen lassen
- zum Beenden:
einatmen - Atem halten - ausatmen- die Haltung lösen

3.



- einfacher Sitz
- lege die Hände ins Gyan Mudra auf die Knie
Daumen und Zeigefinger sind miteinander verbunden
- schaue mit geschlossenen Augen auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen - das 3. Auge
- Atem: fließen lassen oder langer, tiefer Atem
- zum Beenden:
einatmen - Atem halten - ausatmen- die Haltung lösen

4.



- Rückenlage
- ziehe die Knie zur Brust
- umfasse die Knie mit den Händen oder Armen
- schiebe das Knie leicht zur Kehle
- Atem: fließen lassen oder langer, tiefer Atem
- zum Beenden:
einatmen - Atem halten - ausatmen- die Haltung lösen

5.



- Rückenlage
- die Arme liegen neben dem Körper
die Handflächen schauen nach oben
- die Füße fallen leicht zur Seite
- schließe deine Augen sanft
- schiebe das Kinn leicht zur Kehle
- Atem: fließen lassen oder langer, tiefer Atem
- zum Beenden:
einatmen - Atem halten - ausatmen- die Haltung lösen

© YogaHaus Inka Ekholm - YogaHaus-Ekholm.de