

Aktiviere deinen cranosacraler Rhythmus (Hirnflüssigkeit)

– im Liegen

wähle eine bequeme Rückenlage auf einer frei wählbaren Unterlage

deine Beine liegen entspannt auf deiner Unterlage
schließe ein wenig deine Beine

deine Arme liegen seitwärts zu deinem Körper
deine Handflächen zeigen nach oben

dein Kopf ist sanft in Richtung Brustkorb geneigt
dein Kinn schiebe in Richtung Brustbein

mit deiner Ausatmung **(A)** drehe deine Arme in den Schultergelenken
deine Handflächen liegen auf dem Boden

sage dir in Gedanken oder auch stimmhaft :

in bin angekommen

mit deiner Einatmung **(E)** drehe erneut deine Arme
deine Handflächen zeigen oben

sage dir in Gedanken oder auch stimmhaft :

ICH LASSE LOS

mit deiner Ausatmung **(A)** drehe deine Arme in den Schultergelenken
deine Handflächen liegen auf dem Boden

sage dir in Gedanken oder auch stimmhaft :

in bin angekommen

mit deiner Einatmung **(E)** drehe erneut deine Arme
deine Handflächen zeigen oben

sage dir in Gedanken oder auch stimmhaft :

ICH LASSE GANZ LOS

mit deiner Ausatmung **(A)** drehe deine Arme in den Schultergelenken
deine Handflächen liegen auf dem Boden

sage dir in Gedanken oder auch stimmhaft :

in bin angekommen

mit deiner Einatmung **(E)** drehe erneut deine Arme
deine Handflächen zeigen oben

sage dir in Gedanken oder auch stimmhaft :

ICH LASSE VOLLKOMMEN LOS

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach

Variante auch in Verbindung mit deinen

*Füssen / Beinen / Armen –
im Liegen*

*A. Variante Füße und Arme –
im Liegen*

deine Arme liegen seitwärts zu deinem Körper

dein Kopf ist sanft in Richtung Brustkorb geneigt
dein Kinn schiebe in Richtung Brustbein

mit deiner Ausatmung **(A)** drehe deine Arme in den Schultergelenken

deine Handflächen liegen auf dem Boden

deine Fußzehen ziehe heran

mit deiner Einatmung **(E)** drehe erneut deine Arme

deine Handflächen zeigen nach oben

deine Fußzehen schiebe nach vorne

Übung mehrmals im eigenen Rhythmus wiederholen

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach

*B. Variante Füße, Beine u. Arme –
im Liegen*

wähle eine bequeme Rückenlage

deine Beine liegen entspannt auf einer frei wählbaren Unterlage

deine Arme liegen seitwärts zu deinem Körper

dein Kopf ist sanft in Richtung Brustkorb geneigt

strecke ein Bein nach dem anderen nach oben –

gerne auch beide Beine leicht gebeugt

dein Blick geht in Richtung Knie

mit deiner Ausatmung (**A**) drehe deine Arme in den Schultergelenken

deine Handflächen liegen auf dem Boden

deine Fußzehen ziehe heran

mit deiner Einatmung (**E**) drehe erneut deine Arme

deine Handflächen zeigen nach oben

deine Fußzehen schiebe nach oben

Übung mehrmals im eigenen Rhythmus wiederholen

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach

*C. Variante Füße, Beine und Arme (auf Schulterhöhe) –
im Liegen*

wähle eine bequeme Rückenlage

deine Beine liegen entspannt auf einer frei wählbaren Unterlage

deine Beine sind leicht geschlossen

deine Arme sind auf Schulterhöhe ausgebreitet und liegen am Boden

dein Kopf ist sanft in Richtung Brustkorb geneigt
dein Kinn schiebe in Richtung Brustbein

mit deiner Ausatmung (**A**) drehe deine Arme in den Schultergelenken

deine Handflächen liegen auf dem Boden

deine Fußzehen ziehe heran

mit deiner Einatmung (**E**) drehe erneut deine Arme

deine Handflächen zeigen nach oben

deine Fußzehen schiebe nach vorne

Übung mehrmals im eigenen Rhythmus wiederholen

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach

Variante auch in Verbindung mit deinen

*Füssen / Beinen / Armen –
im Stehen*

Stell dich aufrecht hin

überprüfe den Kontakt deiner Füße zum Boden

der Abstand deiner Füße entspricht einer Handbreite
ziehe dein Zehen nach oben und senke sie wieder ab
pendel dich ein ..vor und zurück...nach rechts und nach links
bis du das Gefühl hast, stabil zu stehen

Deine Beine sind leicht gebeugt

deine Arme hängen entspannt seitlich zu deinem Körper

komme zunächst in ein kleines Schulterkreisen, indem du deine
Schultern in den Schultergelenken nach hinten und dann nach vorne kreisen
lässt (3-4 mal kleine Kreise ausführen)

komme dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem

Atme bewusst aus, drehe deine Arme in den Schultergelenken,
so dass deine Handflächen nach vorne zeigen und bringe mit deinem
Einatmen deine Arme über die Seite nach oben
bis sich die Handflächen über dem Kopf treffen

mit deinem nächsten **Ausatmen** löse deine Handflächen voneinander,
drehe erneut deine Arme, sodass die Handflächen in Richtung Boden zeigen.
Senke sanft deine Arme ab

mit deinem nächsten **Einatmen** drehe deine Arme in den Schultergelenken,
so dass deine Handflächen nach vorne zeigen,
komme dabei auf deine Fußballen (Zehenstand),
bringe deine Arme über die Seite nach oben
bis sich die Handflächen über dem Kopf treffen

mit deinem nächsten **Ausatmen** löse deine Handflächen voneinander,
drehe erneut deine Arme, sodass die Handflächen in Richtung Boden zeigen.
Senke sanft deine Arme und Füße wieder ab

Übung mehrmals im eigenen Rhythmus wiederholen

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach