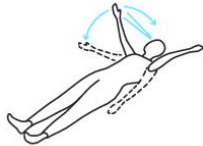
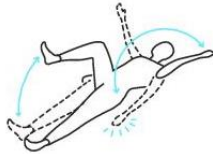


## Übungssequenz zur Selbstintegration



Tiefes Ein- und Ausatmen durch den offenen Mund. Einatmend einen Arm im Halbkreis über den Kopf nach hinten bis zum Boden schwingen, ausatmend wieder zurückführen. Die Augen folgen der Hand. Der Kopf bleibt ruhig liegen.  
10x mit jedem Arm



Wie im ersten Bild. Zusätzlich mit dem Einatmen das Bein der Gegenseite angewinkelt anziehen.  
10x pro Seite



Beine hüftbreit aufstellen. Beim Ausatmen mit übereinandergelegten Händen auf den Brustkorb drücken und Füße in den Boden stemmen, so dass das Becken kippt und die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden bekommt. Gleichzeitig den Kopf anheben und zu den Knien schauen.  
15x



Beim Ausatmen Arme mit nach oben gedrehten Handflächen seitlich entlang der Oberschenkel ausstrecken. Kopf passiv in den Nacken fallen lassen.  
15x



Gurt oder Klettband um die Oberschenkel fixieren. Beim Ausatmen Beine gegen den Gurt nach aussen drücken und gleichzeitig die Füße in den Boden stemmen, so dass das Becken kippt und die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden bekommt. Einatmend den Druck lösen, die Lendenwirbelsäule hebt sich mit der Vorwölbung der Rumpfvorderseite vom Boden ab.  
10x



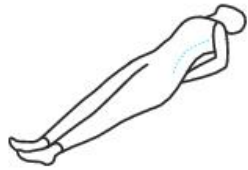
In der Schulter-Brücke 10x schnell in den oberen Brustkorb atmen, gleichzeitig das Becken oben halten und Druck gegen den Gürtel nach aussen geben. Diese Übung abwechslungsweise mit der vorangegangenen 3x wiederholen.



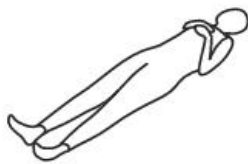
Ball zwischen den Knien halten. Beim Ausatmen Beine gegen den Ball nach innen drücken und gleichzeitig die Füße in den Boden stemmen, so dass das Becken kippt und die Lendenwirbelsäule Kontakt zum Boden bekommt. Einatmend den Druck lösen, die Lendenwirbelsäule hebt sich mit der Vorwölbung der Rumpfvorderseite vom Boden ab.  
10x



In der Schulter-Brücke 10x schnell in den oberen Brustkorb atmen, gleichzeitig das Becken oben halten und Druck gegen den Ball nach innen geben. Diese Übung abwechslungsweise mit der vorangegangenen 3x wiederholen.



Fischposition einnehmen: Sich auf die Unterarme stützen, Handflächen im Kreuzbereich auf den Boden legen, Rumpf, Beine und Füße gestreckt halten, Kopf nach hinten fallen lassen. Evt. eine zusammengerollte Wolldecke unter die Schulterblätter legen. 30-60x kurz und schnell in den oberen Brustraum atmen.



Vollständig ausatmen und dann in der Atempause verweilen. Die eigene Lebendigkeit im Körper spüren. Hände übereinander an die Körperstelle legen, wo die eigene Lebendigkeit am stärksten wahrgenommen wird. Tief ein- und wieder ausatmen. In der Atempause verweilen mit dem Satz: „Ich bin“. Den Atem geschehen lassen, so wie er sich gerade selbst gestaltet.