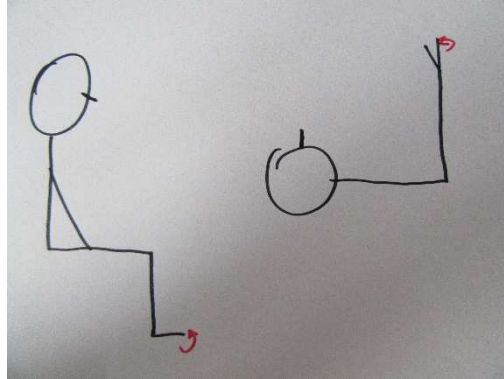


Stärke dein Immunsystem

Mini - Einheit (~12-15 min)



Füße kreisen

Achte darauf, dass deine Hände und Füße in der Übergangszeit immer schön warm bleiben! Die Durchblutung in den Füßen kannst du ganz leicht anregen, indem du mit den Füßen kreist, im Sitzen, im Liegen oder sogar im Stehen, dann hast du gleich eine Balanceübung integriert. Spreize die Zehen, aktiviere möglichst alle Fußmuskeln. Das kommt indirekt auch dem Rücken zugute.

Nebenbei bemerkt, wenn du ein kopflastiger Typ bist, dann ziehen Fußübungen die Energie weg vom Kopf.



Dehnung im Psoas

Abgesehen davon, dass die Psoasdehnung für einen gesunden Rücken nahezu unerlässlich ist, schaffen wir hier auch Raum für ein wichtiges Lymphzentrum, sodass die Abwehrkörper dorthin fließen können, wo sie gebraucht werden.

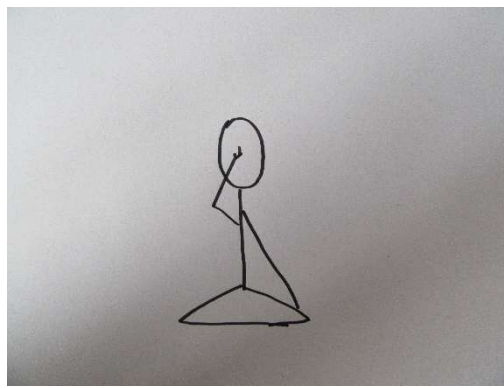
Wenn du bei mir einen Kurs besuchst, kennst du die Übung (s. Abbildung) bestimmt. Du legst ein Knie ab, stellst den anderen Fuß nach vorne. Vorne das Knie schön über dem Fuß ausgerichtet lassen, das Schienbein ist ca. im rechten Winkel zum Boden.

Den Abstand zwischen den Beinen wählst du so, dass du die Dehnung hinten im Hüftbeuger spürst.

Nicht übertreiben und auf alle Fälle das Becken aufgerichtet lassen.

Beine und Becken bleiben stabil und mit der Einatmung ziehst du auf Höhe der Brust in die Rückbeuge. Achtung kein Hohlkreuz zulassen!

Mit der Ausatmung den Oberkörper wieder neutral aufrichten, Einatmung sanfte Rückbeuge auf Höhe der Brust. In deinem Tempo jede Seite 8-10 Mal.



Wechselatmung – für eine freie Nase

Komm in eine bequeme Sitzhaltung! Wir werden nun abwechselnd ein Nasenloch verschließen. Führe dazu deine rechte Hand zur Nase, verschließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atme links ein. Links verschließen, am besten mit dem Ringfinger und rechts aus, rechts ein, verschließen und links aus. Links ein und verschließen rechts aus...

Du wechselst immer vor der Ausatmung die Seite. Mehr brauchst du dir hier nicht merken.

Die Übung wirkt übrigens sehr beruhigend und harmonisierend auf das Nervensystem, zumindest wenn du mit ihr einmal vertraut bist.

Viel Freude und Gesundheit!!!