

Kurze Entspannungsübungen:



Progressive Muskelentspannung:

- Einatmen, den ganzen Körper – alle Muskeln – 10 Sekunden maximal anspannen
- Gleichzeitig Luft anhalten
- Schlagartig lösen und laut ausatmen
- Nachspüren und 2x wiederholen

Zerquetschübung:

- Arme locker hängen lassen
- Eine Handfläche nach oben schauen lassen (Hand drehen) und unerwünschte Emotionen, Themen, ... hinein projizieren
- Hand zur Faust ballen und das Unerwünschte zerquetschen, 10 Sekunden halten
- Faust schlagartig öffnen, laut ausatmen / seufzen und das Zerquetschte wegschleuden

Atemübung:

- Hinsetzen und eine Hand unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch legen
- So tief wie möglich in den Bauch (zur Hand oder bis zur Sitzfläche) einatmen und eine Sekunde halten
- Ausatmen und eine Sekunde halten
- 2x wiederholen und zum Schluss tief einatmen und mit einem Seufzer ausatmen

Qi Gong:

- Kopf leicht klopfend massieren, beginnend am Scheitel, Stirn, Hinterkopf, Wangen, Oberlippe, Kiefer, ...
- Ohren massieren und in alle Richtungen leicht ziehen
- Schultern und Arme abklopfen (Armoberseite nach vorne über die Fingerspitzen und an Unterseite wieder zurück)
- Brust, Bauch, Leisten abklopfen
- Rücken so weit oben wie möglich beginnend abklopfen, Seiten nach unten über Gesäß
- Beinhinterseiten nach unten, vor zu den Zehen und an Beinvorderseite wieder nach oben
- Arme ausstrecken und Hände kreisen lassen
- Zum Abschluss Handgelenke mit jeweils anderer Hand drehend massieren

Kurze Entspannungsübungen:

