Ute Sommer
Coaching • Feng Shui • Yoga

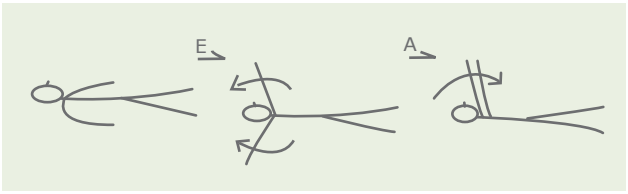
Übungsprogramm für den Morgen

Anforderungen:
Aktivierung der Wirbelsäule, Energie für den Arbeitstag
(es liegen keine nennenswerten körperlichen Einschränkungen vor)

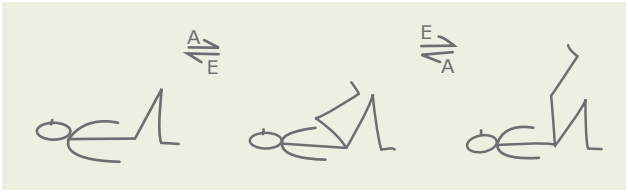
Übungszeit:
ca. 30 Minuten, mindestens 3 x pro Woche

Räkeln und strecken im Stand.

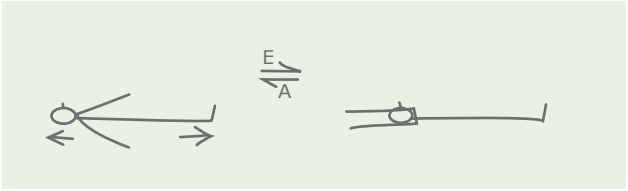
Bestandsaufnahme Körper, Geist und Atem in der Rückenlage.



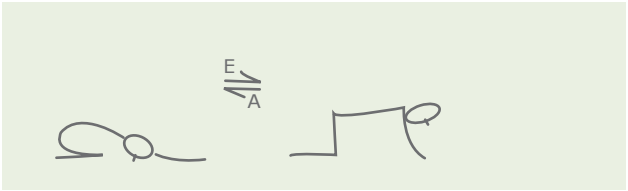
Mit der Einatmung die Arme am Boden entlang über die Seite nach hinten führen, ausatmend über oben wieder neben den Körper zurück.



Rechtes Knie ausatmend über den Bauch ziehen, einatmend das Bein zur Decke strecken. Mit der Ausatmung rechtes Knie wieder über den Bauch ziehen, einatmend das Bein abstellen. 6 x pro Seite.

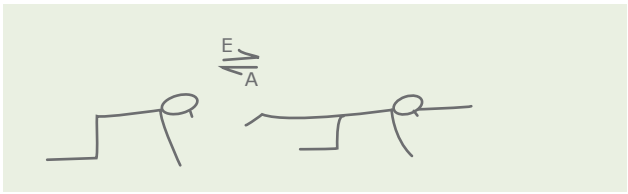


In Rückenlage Fersen wegstrecken, viel Berührungsfläche der Körperrückseite zum Boden herstellen. Länge im Körper von den Fersen bis zum Scheitelpunkt. Einatmend beide Arme hinter den Kopf strecken, 3 Az in der Haltung bleiben. Ausatmend Arme zurückführen.

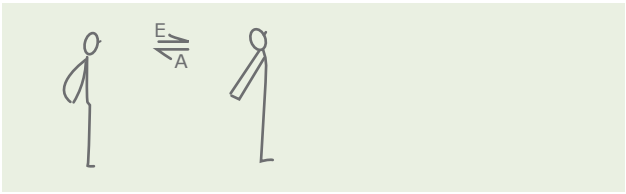


Auf den Fersen sitzen, die Arme entspannt nach vorn gelegt, die Stirn am Boden. Einatmend in den 4-Füßlerstand kommen, ausatmend vom Becken beginnend die Wirbelsäule runden und gleichzeitig zurücksetzen in die Ausgangshaltung.

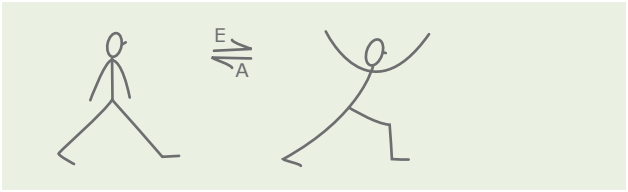
Ute Sommer
Coaching • Feng Shui • Yoga



Aus dem 4-Füßlerstand einatmend linken Arm und rechtes Bein auseinanderstrecken, ausatmend zurücknehmen. 6 x pro Seite.

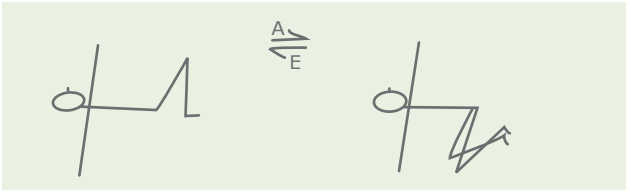


Hände hinter dem Rücken verschränken, einatmend die Arme nach hinten unten strecken, 3 Az so bleiben. Ausatmend lösen. Dann die Hände einen Finger weiter falten und wiederholen.



Linkes Bein in großer Schrittstellung nach vorn setzen. Einatmend das linke Knie beugen, gleichzeitig die Arme öffnen, das Brustbein anheben, ausatmend das Knie wieder strecken und die Arme sinken lassen. 3 Mal dynamisch, beim 4. Mal 2 Az halten. Seitenwechsel.

Päckchensitz, die Arme umfassen die Schienbeine, der Rücken rundet sich, Kopf und Schultern locker. 3 Az so bleiben.



Aus der Rückenlage ausatmend beide Knie zur linken Seite sinken lassen, einatmend zur Mitte, ausatmend zur anderen Seite. 6 x pro Seite

Knie über den Bauch ziehen und die Hände über den Schienbeinen falten. Sanft vor und zurück schaukeln, die Bewegung immer größer werden lassen. Wenn möglich, bis zum Sitzen hoch schaukeln.

Im Sitz innehalten, den Atem beobachten und langsam den Geist auf das ausrichten, was an diesem Tag ansteht.

(Az = Atemzüge)