

Lebensfreude Teil 2:

A. Stehe mit den Füßen hüftbreit, hebe die Arme auf Schulterhöhe nach vorn. Fange an, deine Hände, Arme, Schultern, Oberkörper, Hüften und Knie wellenförmig zu bewegen.

Dann stelle dich auf die Zehen und schwinde die Arme kreisförmig rückwärts, nach einer Weile vorwärts. 1 - 3 Minuten.

Zur Lockerung und Aufwärmung des Körpers



B. Krähenhaltung.

Stelle die Füße hüftbreit, komme in die Hocke und halte dabei die Fußsohlen flach auf dem Boden. Strecke die Arme gerade nach vorne aus, verschränke die Finger ineinander und strecke die Zeigefinger aneinander gerade aus. Richte den Oberkörper auf und atme lang und tief. 1 - 3 Minuten.

Krähenhaltung wirkt auf den Dickdarm, der psychosomatisch die Fähigkeit verkörpert, loszulassen. Die Zeigefinger entsprechen der Energie des Planeten Jupiter, der mit Positivität assoziiert wird.

Um die Fußsohlen ganz belasten zu können, eventuell ein Stück Holz oder etwas Ähnliches unter die Fersen legen.



Lebensfreude Teil 2:

A. Stehe mit den Füßen hüftbreit, hebe die Arme auf Schulterhöhe nach vorn. Fange an, deine Hände, Arme, Schultern, Oberkörper, Hüften und Knie wellenförmig zu bewegen.

Dann stelle dich auf die Zehen und schwinde die Arme kreisförmig rückwärts, nach einer Weile vorwärts. 1 - 3 Minuten.

Zur Lockerung und Aufladung des Körpers

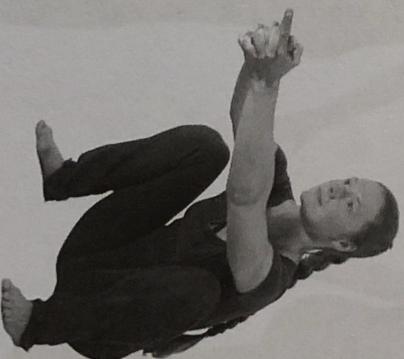


B. Krähenhaltung.

Stelle die Füße hüftbreit, komme in die Hocke und halte dabei die Fußsohlen flach auf dem Boden. Strecke die Arme gerade nach vorne aus, verschränke die Finger ineinander und strecke die Zeigefinger aneinander gerade aus. Richte den Oberkörper auf und atme lang und tief. 1 - 3 Minuten.

Krähenhaltung wirkt auf den Dickdarm, der psychosomatisch die Fähigkeit verkörpert, loszulassen. Die Zeigefinger entsprechen der Energie des Planeten Jupiter, der mit Positivität assoziiert wird.

Um die Fußsohlen ganz belasten zu können, eventuell ein Stück Holz oder etwas Ähnliches unter die Fersen legen.



C. Im Stehen fasse deine Fußgelenke und fange an, mit geraden Beinen herumzuspatzieren. 1 Minute.

Dehnt die Rückseite der Beine (und bietet eine andere Perspektive der Welt).

Als leichtere Variante können die Hände auch auf die Knie oder die Oberschenkel gelegt werden.



Lebensfreude Teil 3:

A. Stelle die Füße hüftbreit, die Arme nach unten mit den Handflächen nach vorn und atme ein. Balle die linke Hand zur Faust, beuge den linken Ellbogen und bringe mit dem Ausatmen die Faust zur linken Schulter, während du dich mit deinem ganzen Körper nach links drehst. Bringe die Faust mit dem Einatmen wieder nach unten, öffne die Hand und drehe den Körper wieder in die Mitte. Wiederhole die Bewegung beim Ausatmen mit der rechten Faust nach rechts. Zusätzlich hebe dein rechtes Knie hoch, wenn du die linke Faust hebst, und das linke Knie mit der rechten Faust. Wiederhole in zügigem Wechsel. 3 Minuten.

Diese Übung macht wach und munter.



B. Lache!

Leise oder laut, mit Beteiligung des Zwerchfells, aus dem Bauch heraus. 5 Minuten.

Lachen heilt das Herz und hebt die Stimmung.

**C. Stelle die FüÙe etwa 50 cm auseinander.**

Strecke die Arme im Winkel von 60° nach oben mit den Handflächen offen nach vorn, die Finger gespreizt. Langer tiefer Atem. 2 Minuten.

Stärkt das Herz

