

Schnelle Entspannung für den unteren Rücken



Das rechte Knie beugen und mit beiden Händen umfassen. Knie sanft zur Brust hin ziehen. Tief ein- und ausatmen. 5-8 Atemzüge lang halten. Beine ausstrecken und nachspüren. Fühlt sich ein Bein länger an? Dann die andere Seite üben.



Beide Knie beugen. Den rechten über den linken Oberschenkel legen. Mit beiden Händen um das linke Knie fassen. Das Knie zur Brust ziehen. 8 - 10 Atemzüge halten. Seite wechseln.



Rechtes Knie beugen und auf das linke Knie stellen. Nach links sinken lassen und evtl. die linke Hand locker auf das rechte Knie legen. Den rechten Arm zur Seite strecken und nach rechts schauen. 8 – 10 Atemzüge halten. Zur Mitte kommen, Beine ausstrecken und nachspüren. Fühlt es sich an, als ob eine Seite höher liegt? Dann die andere Seite üben.

Danach noch einige Momente ruhig liegen bleiben. Augen geschlossen. Bewusst in den Bauch hinein atmen.