

ÜBUNGEN

1. Aufrechter, lockerer Stand

Stelle dich aufrecht auf die Platte, die Knie leicht gebeugt, die Füße hüftbreit parallel. Du wirst feststellen, dass die Platte dich bei der Zentrierung unterstützt und du deine Mitte immer leichter findest und halten kannst.



2. Aufrechtes, entspanntes Sitzen

Setze dich mittig hin und stelle die Füße flach auf die Platte. Richte deine Wirbelsäule sanft auf und entspanne Schultern und Hände. Atme ruhig und gehe locker mit der Schwingung mit.



3. Liegend in Rückenlage

Leg dich bequem auf den Rücken und deine Beine hüftbreit auf das Ellipso ab. Die Arme liegen seitlich auf dem U-Polster, die Handflächen zeigen nach unten. Spüre, wie der gesamte Druck vom Beckenboden verschwindet. Atme bewusst ein und aus und betone die Entspannung.



4. Bauch aufliegend

Leg dich entspannt auf den Bauch und platziere deine Handflächen auf dem U-Polster. Der Kopf sollte auf dem Knieanhebungs- polster abgelegt sein. Diese Übung bietet eine wohltuende Massage für das lymphatische System und regt mit Stimulationen die Verdauung an.



5. Schulter / Ellenbogen / Hand

Leg deine Unterarme parallel auf das Ellipseo. Drücke die Ellenbogen nach unten und lass den Druck anschliessend wieder los. Diese Übung hilft dabei, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen.



6. Schneidersitz

Setze dich in den Schneidersitz und verteile dein Gewicht gleichmässig auf beide Sitzbeinhöcker. Richte deine Wirbelsäule sanft auf und entspanne Schultern und Hände. Atme ruhig und gehe locker mit der Schwingung mit.



7. Childposition (Kindhaltung)

Gehe in die Childposition (Kindhaltung) und lege den Oberkörper entspannt nach vorne ab. Stirn und Arme ruhen locker. Schultern sinken nach unten. Atme ruhig in den Rücken und lasse dich von der Schwingung sanft tragen.



8. Auf dem Ellipseo sitzen

Setze dich entspannt auf den Ellipseo und die Füße hüftbreit auf die Platte. Zusätzlich kannst du Druck aus der Schulter auf die Handflächen ausüben und wieder loslassen. Der Beckenboden sowie der Tennisarm können mit dieser Übung entlastet werden.



9. Dehnung der Rückenseite

Stelle dich hüftbreit auf die Platte. Die Knie sind durchgestreckt. Verschliesse die Hände hinter dem Rücken und beuge den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Der Blick sollte nach unten gerichtet sein.



10. Baumpose

Stelle dich in die Baumpose und verlagere dein Gewicht stabil auf ein Bein. Richte deine Wirbelsäule sanft auf und entspanne Schultern und Gesicht. Atme ruhig und halte die Balance mit weicher Aufmerksamkeit.



11. Kobra

Lege dich mit dem Bauch auf die Platte und hebe den Oberkörper sanft an. Schultern bleiben entspannt und ziehen nach hinten unten. Atme ruhig und öffne den Brustraum ohne Druck im unteren Rücken.



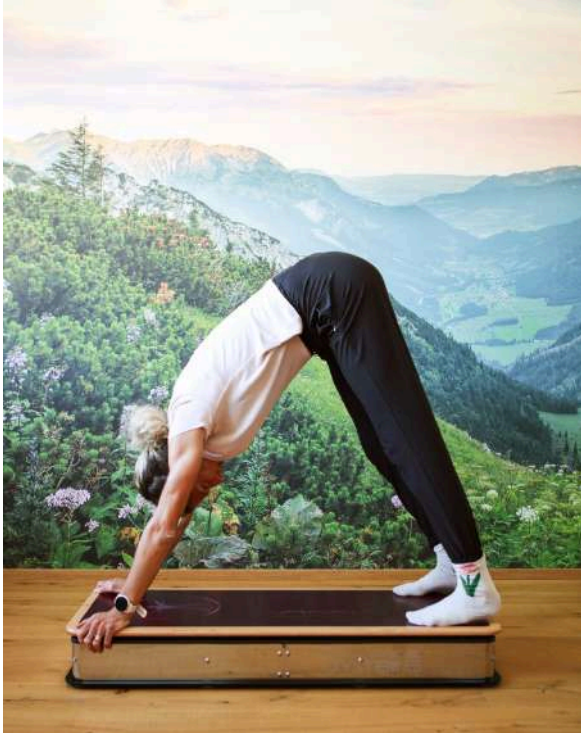
12. Vierfüßlerstand

Gehe in die Tigerhaltung und richte dich stabil im Vierfüßlerstand aus. Du kannst Arm und gegenüberliegendes Bein ruhig anheben. Halte die Wirbelsäule lang. Atme gleichmässig und bleibe in einer ruhigen Balance.



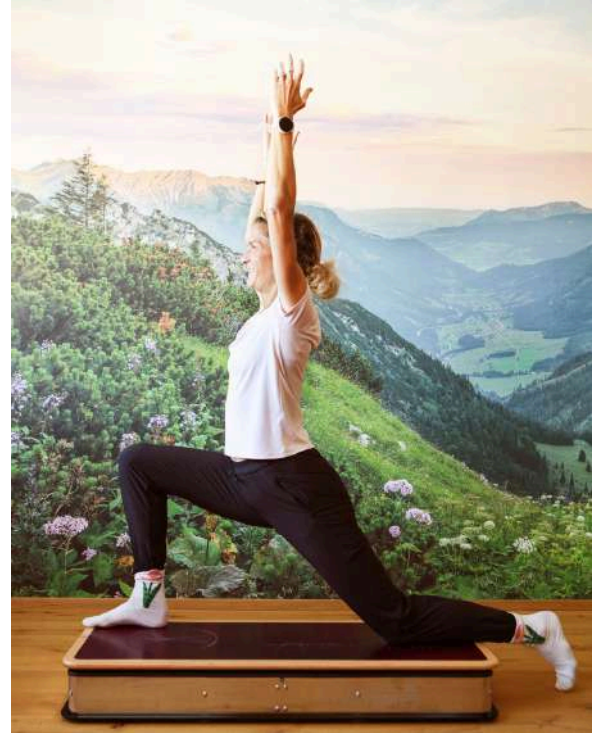
13. Herabschauender Hund

Schiebe dein Becken nach oben hinten. Hände und Füße erden sich stabil, die Wirbelsäule wird lang und dehnt deine gesamte Körperrückseite. Die Schulter- und Armmuskulatur wird gestärkt und die Handgelenke gewinnen an Flexibilität.



14. Hüftöffner

Gehe in einen Hüftstretcher und richte dein Becken stabil aus. Sinke langsam in die Dehnung, ohne Druck. Streckt die Muskeln der Oberschenkelvorderseite, Kniesehnen und Hüften und stärkt den Kern.



15. Herzöffner (Rückenbeuger)

Die Brustwirbelsäule wird nach hinten gestreckt, damit der Brustkorb geweitet, der Lungen- und Herzbereich gedehnt werden. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und das Verdauungssystem gestreckt.



16. Sitzende Vorbeuge

Ausatmend kippst du dein Becken nach vorne, aktiviere deine Quadrizeps und deine Bauchmuskeln und lehne dich mit langem Oberkörper nach vorne über deine Beine. Spüre die Dehnung in den Hamstrings.

