

### Übung 1

- Kippen Sie beide Füße jeweils in dieselbe Richtung auf ihre Kanten. Dadurch stehen Sie mit einem Fuß auf der Außen- und mit dem anderen Fuß auf der Innenkante. Ihr Gewicht verteilt sich auf beide Füße.
- Halten Sie diese Position einige Atemzüge lang. Kippen Sie anschließend die Füße in die andere Richtung und bleiben Sie wieder einige Atemzüge lang in der gekippten Haltung.



- Setzen Sie das Kippen Ihrer Füße fort, einige Male in jede Richtung.  
Auf diese Weise dehnen Sie Ihre Fußgelenke.

Wenn Sie die Gelenke lieber mobilisieren möchten, kippen Sie Ihre Füße aus den Fußgelenken heraus nach Bedarf fließend hin und her.

- Wiederholen Sie diese Bewegung so oft, dass Sie auf einer Belastungsskala von 1 (kaum Belastung) bis 10 (Höchstbelastung) Ihre persönliche 7 erreichen. Dies kann Anspannung, Brennen oder leichten Schmerz in den Waden verursachen. Das ist durchaus normal.
- Stehen Sie anschließend auf beiden Beinen und schütteln Sie das bearbeitete Bein kräftig aus, um Schmerz, Brennen oder Anspannung loszuwerden.
- Wiederholen Sie die gleiche Übung mit dem anderen Fuß. Schütteln Sie danach noch einmal beide Beine kräftig aus.

Die kleinen Bilder zeigen eine Alternative.





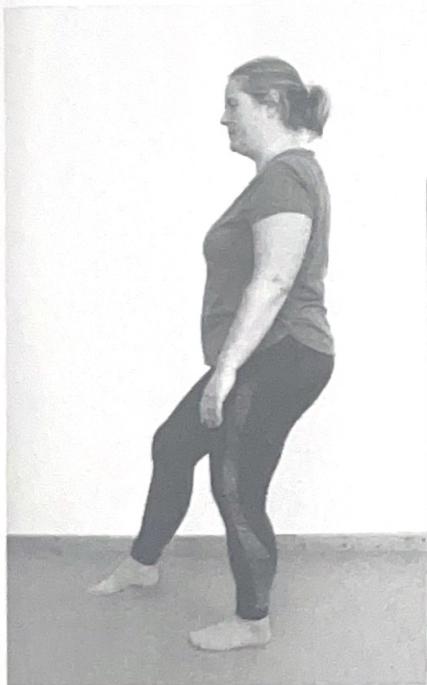
### Übung 2

- Stellen Sie sich seitlich zur Wand und tippen Sie diese mit den Fingern an.
- Heben Sie einen Unterschenkel an, das Standbein ist **nicht** durchgestreckt.
- Heben Sie die Ferse des stehenden Fußes so hoch wie möglich an und senken Sie diese anschließend wieder auf den Boden herab.

## Übung 3

- Machen Sie einen Schritt nach vorne und belasten Sie den vorderen Fuß auf der Ferse. **Stehen Sie während der ganzen Übung fersenlastig.**
  - Bücken Sie sich und berühren Sie mit den Fingern ganz leicht den Boden links und rechts neben dem vorderen Fuß, um das Gleichgewicht zu halten, aber ohne sich abzustützen.
  - Heben Sie das andere Bein an.
- 
- Strecken Sie nun das Knie des Standbeines leicht an und lassen Sie die ange-deutete Streckung wieder los. Die Ferse bleibt am Boden. Die Bewegung ist sehr klein.
  - Wiederholen Sie diese Bewegung so oft, dass Sie auch hier auf einer Belastungsskala von 1 bis 10 Ihre persönliche 7 erreichen
  - Obwohl diese Übung eine gute Beindehnung und sehr nützlich ist, empfinden sie manche Menschen als schwierig oder schmerhaft für ihre Knie. Sie können die Übung verändern, indem Sie statt den Boden einen Stuhlsitz oder eine Stuhllehne berühren. Sie strecken dann das Knie des Standbeines so gut es geht und lassen die Streckung wieder los.
  - Wenn diese Übung auch mit Stuhl zu schwierig ist, machen Sie sie in aufrechter Haltung (kleine Bilder). Ggf. einfach auslassen und zur nächsten Übung weitergehen, falls Sie Knieprobleme haben.

Versuchen Sie, während der ganzen Übung den Kopf hängen zu lassen.



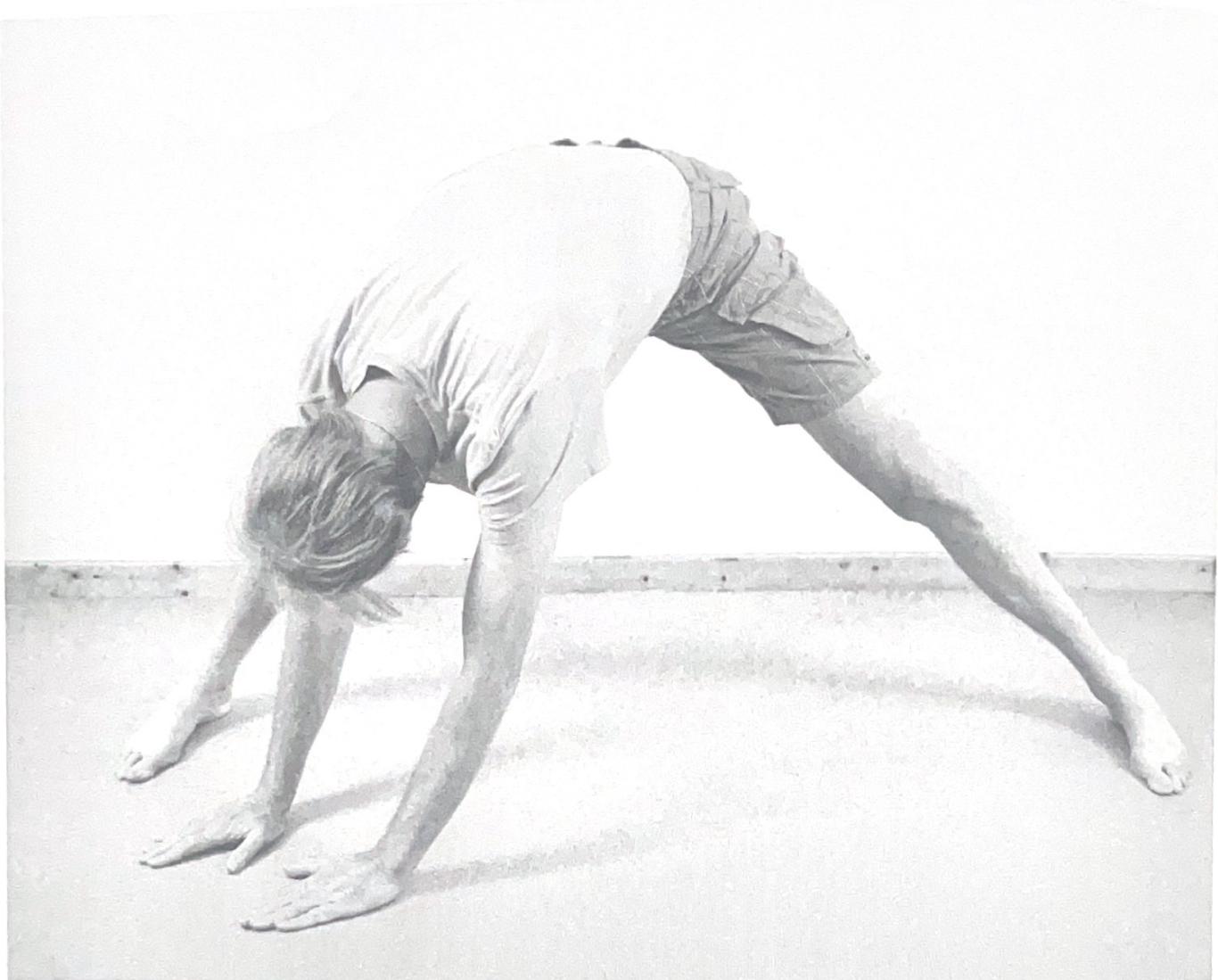


#### Übung 4

- Stellen Sie die Beine so weit auseinander, dass Sie eine Dehnung in den Muskeln der Innenseiten der Oberschenkel (Adduktoren) spüren. Lassen Sie die Knie weich.
- Beugen Sie sich nach vorne, bis Sie den Boden berühren oder so weit es Ihnen möglich ist.
- Wandern Sie langsam mit beiden Händen in Richtung eines Ihrer Füße. Beine und Becken bleiben unverändert mittig, sodaß eine Rippenseite aufgedehnt wird
- Halten Sie diese Position drei langsame und tiefe Atemzüge lang. Anschließend wandern Sie mit den Händen in Richtung des anderen Fuß.
- Halten Sie diese Position wiederum drei tiefe Atemzüge lang.



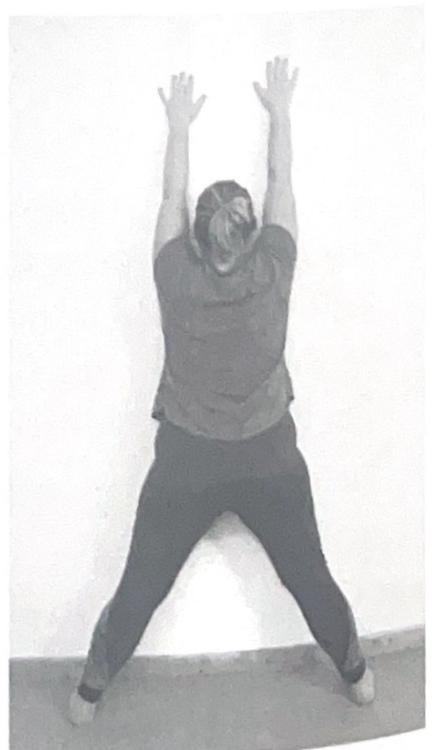
- Wandern Sie dann mit den Händen zurück zur Mitte und laufen Sie mit den Händen in Richtung der Wand hinter Ihnen.  
Falls Sie mit den Händen nicht zum Boden kommen oder es für Ihre Schultern angenehmer ist, machen Sie alle Bewegungen in der Luft, zuletzt zwischen Ihren Beinen hindurch nach hinten (kleines Bild S. 93)  
Halten Sie auch diese Position drei tiefe Atemzüge lang.  
Vielleicht beginnen Sie, ein leichtes Vibrieren oder Schütteln in den Beinen zu spüren. Lassen Sie es geschehen.
- Zum Abschluss der Übung bringen Sie die Füße kleinschrittig zurück in Hüftbreite und richten sich dann in Ruhe wieder auf..



Wenn Sie keine Übungen mit dem Kopf nach unten machen können, stellen Sie sich mit gebeugten Beinen vor eine Wand, sodass Sie w.o. die Dehnung in Ihren Beinen spüren.

Bei unveränderter Beinstellung laufen Sie mit den Händen auf der Wand schräg nach oben zu einer Seite, später zur anderen, und nehmen Sie Ihre tiefen Atemzüge.

Zuletzt laufen sie mit den Händen zur Mitte zurück.





### Übung 5

- Gehen Sie bei dieser Übung tief in die Knie und bringen Sie Ihr Gewicht fußinnerlich in den Vorderfuß, ohne die Ferse zu heben.
- Platzieren Sie Ihre Handballen oder Ihre Fäuste direkt oberhalb Ihrer Pomuskeln.



- Schieben Sie Ihr Becken mit den Fäusten oder Handballen deutlich nach vorne, sodass Sie einen Körperbogen machen. Sie sollten eine Dehnung Ihrer Oberschenkel spüren, die sich über die gesamte Vorderseite Ihres Körpers fortsetzt. Innerlich werden die beiden Psoastränge gedehnt.
- Nehmen Sie in dieser Position drei tiefe Atemzüge.

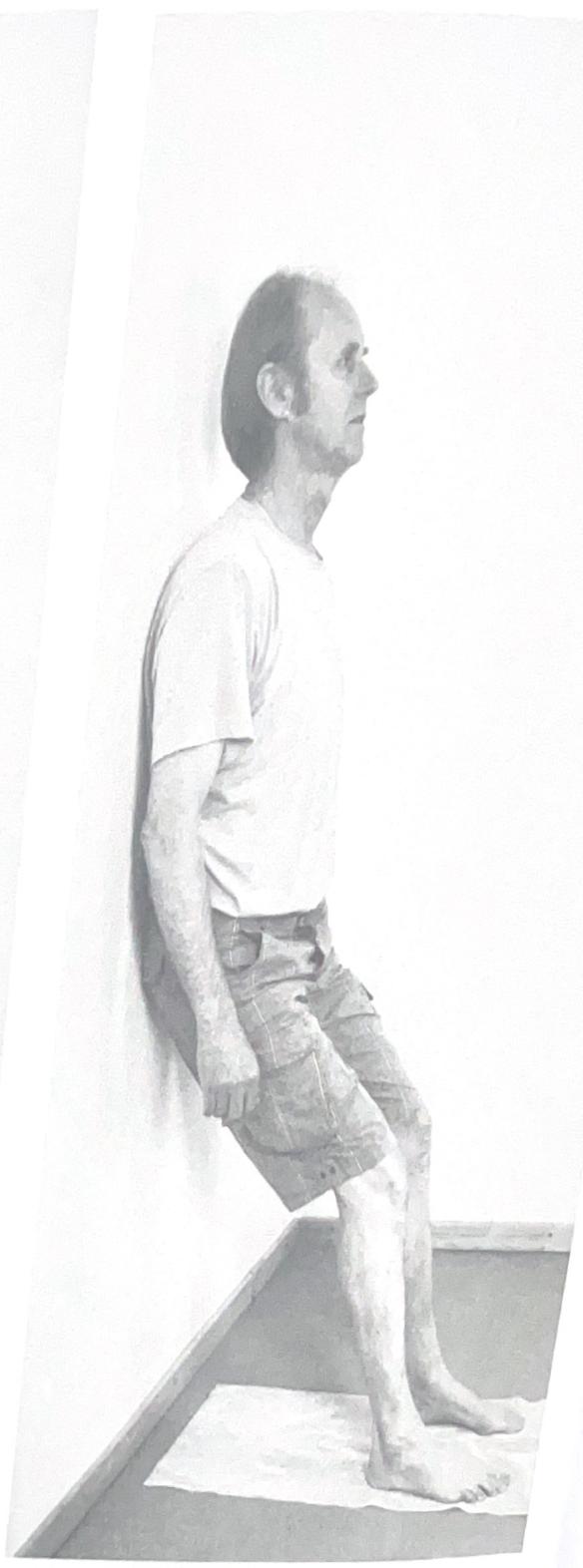
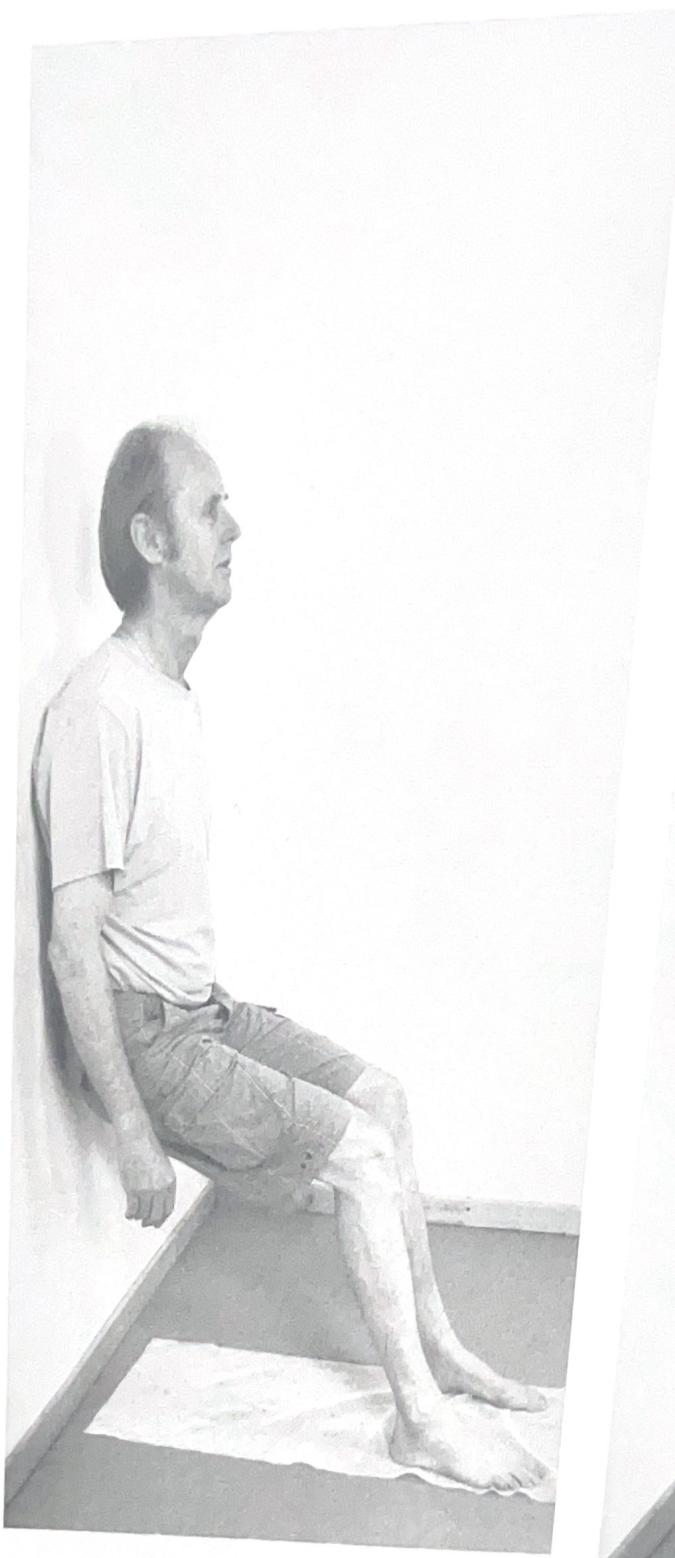


- Anschließend drehen Sie sich in der Taille sanft nach hinten und schauen dabei hinter sich. Die Schultern drehen sich mit. Die Beine und das Becken bleiben währenddessen unverändert stabil in der Mitte. Nehmen Sie auch in dieser Position drei tiefe Atemzüge.



- Lassen Sie Ihr Becken weiterhin vorne. Drehen Sie sich in der Taille in die entgengesetzte Richtung und schauen nach hinten. Auch hier nehmen Sie Ihre drei tiefen Atemzüge.

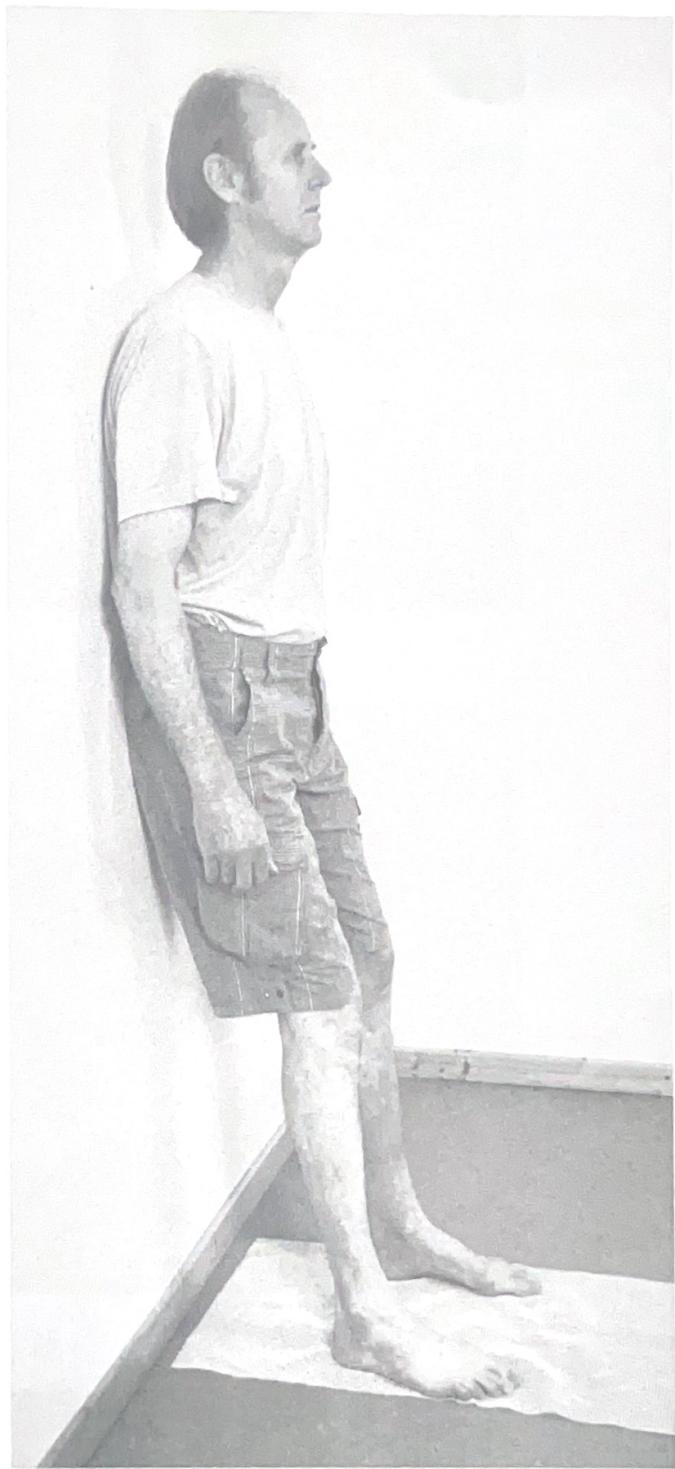
Abschließend wenden Sie sich zurück zur Mitte und kommen dann wieder zum aufrechten Stehen.



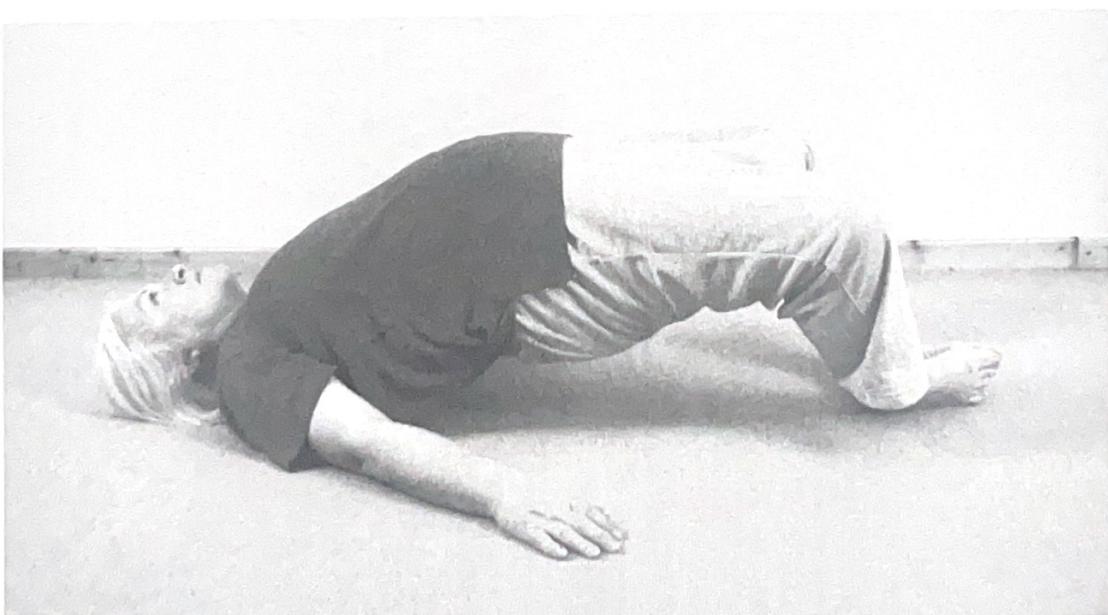
## Übung 6

- Setzen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand, als gäbe es unter Ihnen einen Stuhl. Dadurch ermüden Sie die Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps). Nehmen Sie dabei die Füße so weit vor, dass Sie Ihren ganzen Vorderfuß sehen können. Auf diese Weise halten Sie das Gewicht nicht mit den Knien, sondern es wird in die Füße abgeleitet.  
Stellen Sie sich **rutschfest** hin, um eine unnötige Haltespannung zu vermeiden.
- Verweilen Sie so, bis Sie auf der Ihnen bekannten Belastungsskala Ihre persönliche 7 erreicht haben.

- Nun bewegen Sie sich langsam ein, indem Sie in die Beine gehen. Diese aber nicht wirklich anstrengen. Die Belastung sollte langsam abnehmen, bis sie verschwindet. Dies kann dauern.
- Nach ca. 10 Minuten enden Sie die Übung. Der Oberkörper nach vorne gebeugt, während die Beine nach hinten gestreckt sind. Dies kann die Beine leicht anstrengen, aber es sollte angenehm sein.



- Nun bewegen Sie sich in Schritten an der Wand nach oben. Laden Sie das Zittern ein, indem Sie in jeder Position so tun, als wollten Sie die Knie strecken, diese aber nicht wirklich durchstrecken und warten Sie ab, ob sich ein Zittern einstellt. Die Belastung sollte eine 4 auf Ihrer Belastungsskale nicht mehr überschreiten und darf nach und nach deutlich geringer werden.
- Nach ca. 10 Minuten entfernen Sie sich von der Wand und lassen den Oberkörper nach vorne hängen. Die Knie bleiben minimal gebeugt. Sehr wahrscheinlich verstärkt sich das Zittern. Lassen Sie es in dieser Position geschehen, solange es Ihnen angenehm ist.



- Bewegen Sie Ihre Knie 2 - 5 cm aufeinander zu. Verweilen Sie jeweils ca. 2 Minuten lang in dieser Position. Vielleicht wird das Zittern stärker. Wenn Sie es als lustvoll und angenehm empfinden, erlauben Sie dem Zittern, fortzufahren. Schließen Sie die Knie dann um weitere 2 - 5 cm und erlauben Sie dem Zittern, die Beine zu erfassen. Das Zittern wird sich in jeder Position etwas verändern. Wann immer es unangenehm wird, strecken Sie Ihre Beine aus und machen Sie eine Pause.
- Schließen Sie Ihre Knie anschließend um weitere 2 - 5 cm und lassen Sie das Zittern weiter zu. Jetzt können Sie die unwillkürlichen Bewegungen des Zitterns oder Schüttelns einfach geschehen lassen, bis Sie das Gefühl haben, dass es Zeit ist, aufzuhören. Sie sollten nicht länger als 15 Minuten zittern, weil der Körper sich sonst erschöpfen kann.

Falls Sie diese Übung mit aufgestellten Füßen beginnen, machen Sie die Bewegung Schritt für Schritt in umgekehrter Richtung.

- Um die Übungserfahrung abzurunden, stellen Sie die Fußsohlen nun flach auf den Boden auf. Halten Sie die Knie leicht auseinander, und das Zittern und Schütteln wird weitergehen. Erlauben Sie dieser Bewegung, sich in Ihr Becken und Ihren unteren Rückenbereich hinein auszubreiten.
- Um die Übung ganz zu beenden, lassen Sie Ihre Füße nach unten gleiten, sodass Sie flach auf dem Boden liegen. Wählen Sie anschließend für ein bis zwei Minuten eine für Sie angenehme Abschlusslage. Danach setzen Sie sich auf. Beschreiben Sie sich selbst nochmals, was Sie im Körper wahrgenommen haben und wie Sie sich nun im Körper fühlen. Dies dient der Integration.

## Übung 7

- Legen Sie sich mit gegeneinander gelegten Fußsohlen auf den Boden und lassen Sie die Knie seitlich Richtung Boden sinken, soweit die Hüftgelenke nachgeben wie mit geöffneten Schmetterlingsflügeln.  
Ihre Füße sollten rutschfest liegen.
- Alternativ stellen Sie beide Füße in Hüftbreite auf.
- Heben Sie aus der gewählten Position heraus Ihr Becken deutlich vom Boden ab (Schulterbrücke). Verweilen Sie bis zu Ihrer persönlichen 7, max. eine Minute.
- Legen Sie Ihr Becken auf dem Boden ab und lassen Sie Ihre Knie einige Atemzüge lang geöffnet oder aufrecht stehen. Möglicherweise wird sich schon hier ein Schütteln oder Zittern in Ihren Beinen bemerkbar machen.