

## BiB-Tipp

Herbst 2020

Hier der dritte und letzte Teil der Übungsfolgen im Sitzen. Dynamisches Entspannen. Sieht sehr einfach aus, ist es auch, kann trotzdem tiefgreifend intensiv oder meditativ sein, je nachdem, was du daraus machst. Eine kleine Körpermeditation fürs Wohlbefinden.

### Kreiseln

Setz dich in einer weiten Grätsche auf die vordere Hälfte des Stuhls. Wenn du die beiden ersten Teile der Übungsfolge gemacht hast, dann nimm dir einige Augenblicke, um nachzuspüren. Du kannst dazu gerne die Augen schließen. Dann öffne sie wieder, damit dir beim jetzt folgenden Kreiseln nicht schwummrig wird.

- Kreise zuerst nur deinen Kopf, und zwar sehr langsam und nur so weit, wie es dir gut tut. Fünf Mal rechts herum, fünf mal links herum. Langsam! Zeitlupe. Wohltuend.
- Dann stell dir vor, dein Kopf schwebt ganz leicht auf deiner Halswirbelsäule - wie ein mit Gas gefüllter Luftballon. Er darf auch genauso leer von Gedanken sein, jetzt in diesem Moment.



Und jetzt kommen richtig schöne Rumpfkreise aus der Hüfte an die Reihe - zuerst klein, dann dann immer größer werdend:

- Neige dich von den Sitzhöckern her gerade nach vorne.
- Schieb dein linkes Bein in den Boden, um dich nach rechts zu drücken, der linke Sitzhocker kann dabei abheben.
- Kreise jetzt nach hinten, aber nur so weit, wie dein Rücken gerade bleiben kann.



### Augenrollen

Wenn wir schon beim Kreiseln sind: Die Augenmuskeln freuen sich auch, wenn sie mal ein bisschen turnen dürfen. Halte deinen Kopf dabei gänzlich unbewegt. Schau nach oben, nach rechts, nach unten, nach links, jeweils bis „zum Anschlag“ und versuche dann, diese vier Blickrichtungen zu einem Kreisbogen zu schließen. Dreimal rechtsrum, dreimal linksrum. Bedecke anschließend deine Augen mit den Handflächen und gönne ihnen eine angenehme kleine Zeit der Ruhe in Dunkelheit.

- Sanfter Druck mit deinem rechten Bein bringt dich gestreckt nach links.
- Und der genussvolle weite Kreis nach vorne dehnt deine Leisten.
- Schön langsam 5 x rechts herum und 5 x links herum ist prima. Du kannst aber ruhig auch eine halbe Stunde lang kreiseln, nebenbei z. B. beim Musikhören, auf dem Stuhl oder auch im Schneidersitz.

Lobe dich jedes Mal, wenn du deinem Körper liebevolle Aufmerksamkeit schenkst.