

## 1 Dehnung Zwerchfell (untere, hintere Anteil)

**Beachte!!!**  
- gleichmäßig atmen



je 10 sek. halten

- a) Beine anwinkeln und die Knie mit den Händen umfassen / Knie Richtung Brust ziehen / Nacken lang / ein leichtes Doppelkinn / Dehnposition mehrere Atemzüge halten

X	stk.
---	------

## 2 Dehnung Zwerchfell (vordere, oberer Anteil)

**Beachte!!!**  
-Kopf auf der Unterlage liegen lassen  
-tief in den Bauch atmen



je 10 sek. halten

- a) Arme über den Kopf gestreckt ablegen / Beine geschlossen und ausgestreckt / Hände schieben weiter Richtung Kopfende / Füße schieben über die Fersen Richtung Fußende / tief in den Bauch atmen  
b) Arme und Beine in die Länge schieben / → die Dehnposition jeweils 5 tiefe Atemzüge halten  
c) Diagonal Arm und Bein in die Länge schieben / → die Dehnposition jeweils 5 tiefe Atemzüge halten

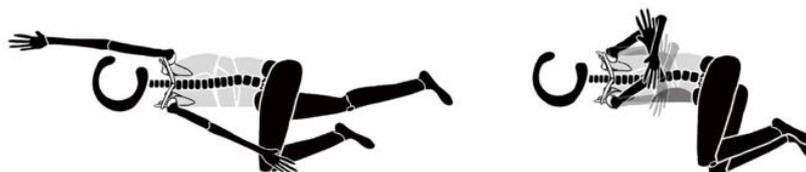
X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 3 Dreh-Dehnlage

**Beachte!!!**  
- der obere Arm kann mit einem Kissen unterlagert werden



je 10 sek. halten

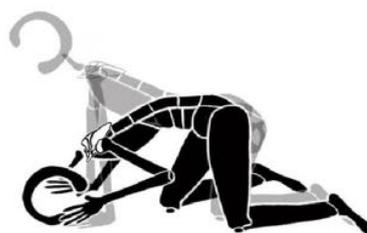
- a) Seitlage mit angewinkelten Beinen / der Oberkörper dreht sich Richtung Rückenlage zurück, den oberen Arm neben dem Kopf ablegen  
b) → die oben liegende Seite wird gedehnt, die Atemrichtung auf die gedehnte Seite lenken und einige Atemzüge halten / Die Dehnposition auflösen und die Seite wechseln

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 4 Magen-Darm-Trakt / Nieren

**Beachte!!!**  
-Arme leicht gebeugt lassen  
- auf die korrekte Atemfrequenz achten



je 10 sek. halten

- a) Stand auf allen vier Pfeilern  
Einatmen: Hohlkreuz machen, den Kopf in den Nacken legen und dabei nach schräg oben schauen  
b) Ausatmen: Katzenbuckel machen, den Kopf beugen und ein Bein Richtung Stirn ziehen  
Bei der Wiederholung die Seiten wechseln, ca. 20 Wiederholungen jede Seite

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 5 Magen-Darm-Trakt / Nieren

**Beachte!!!**  
- nicht am Kopf ziehen, Hände liegen nur locker im Nacken  
dynamisch bewegen



- a) Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen zeigen nach vorne / Beine anwinkeln, Knie zusammen und Richtung Bauch ziehen  
b) Ausatmen: Ellenbogen und Knie aufeinander zu bewegen, Schultern und Becken dabei leicht anheben / Ausatmen: Diagonal Ellenbogen und Knie aufeinander zu bewegen, Seite wechseln

X	stk.
---	------

X	stk. je Seite
---	---------------

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

## 6 Leber / Milz Mobilisation



- a) Lage auf der **rechten Seite**: Leber mobilisieren / Bewegung: Lendenwirbelsäule strecken = Hohlkreuz machen / Lendenwirbelsäule beugen = Katzenbuckel machen
- b) Lage auf der **linken Seite**: Milz mobilisieren / Bewegung: Lendenwirbelsäule strecken = Hohlkreuz machen / Lendenwirbelsäule beugen = Katzenbuckel machen

**Beachte!!**

Seitenlage / Beine sind angewinkelt / unterer Arm unterstützt den Kopf  
Zwischen Boden und Taille ein großes Kissen legen  
-Bewegung langsam

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

## 7 Leber / Milz Mobilisation über die Atmung (Zwerchfell)



- a) Arme liegen rechten Winkel zum Oberkörper / Beine sind angestellt und die Knie zusammen, die Beine Richtung Bauch ziehen  
Einatmen: Beine und Kopf wieder zurück zur Mitte  
Ausatmen: Beine zur rechten Seite kippen / Kopf dreht zur linken Seite

**Beachte!!**

-gleichmäßige Atmung  
-Arme und Schultern bleiben am Boden  
-Knie und Fersen zusammen  
in der Bewegung einatmen

Rückweg ausatmen
------------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 8 Leber / Milz Mobilisation



- a) Hände in den Nacken legen / Ellenbogen liegen am Boden / Beine sind angestellt und die Knie zusammen  
Diagonal Ellenbogen und Knie aufeinander zu bewegen bis sie sich berühren  
Die jeweils andere Seite am Boden liegen lassen, dann die Diagonale wechseln

**Beachte!!**

-Hände liegen nur locker im Nacken

in der Bewegung einatmen

Rückweg ausatmen
------------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 9 Venös – lymphatischer Abfluss



- a) Füße auf einem Stuhl lagern / Beine leicht gebeugt / Hände im Nacken platzieren / Ellenbogen liegen am Boden / Brustbein zur Decke / leichtes Doppelkinn / Lendenwirbelsäule auf der Unterlage  
Einatmen: Füße nach außen drehen / Ellenbogen Richtung Boden drücken dabei hebt sich der Brustkorb  
Ausatmen: Spannung lösen / Ellenbogen Richtung Decke heben / Füße locker lassen

**Beachte!!**

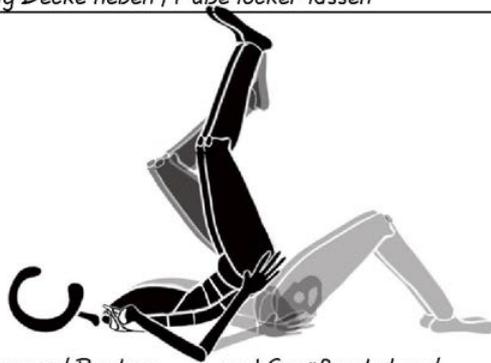
-gleichmäßige Atmung  
-Hände und Schultern bleiben am Boden  
- langsame Bewegung in Atemfrequenz-Geschwindigkeit

Konzentriert atmen
--------------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 1 Venös – lymphatischer Abfluss

0



- a) Knie anbeugen Richtung Brustkorb ziehen / Bauch anspannen / Becken und Gesäß anheben / Hände unterstützen das Becken / Hüfte und Knie langsam strecken / Fersen zur Decke rausschieben  
Einatmen: Beine Richtung Decke strecken, dabei das Becken mit den Händen unterstützen  
Ausatmen: Knie und Hüfte beugen / Wirbel für Wirbel Rücken abrollen

**Beachte!!**

-gleichmäßige Atmung  
-Ellenbogen und Schultern bleiben am Boden  
-Knie und Fersen zusammen  
- langsame Bewegung in Atemfrequenz-Geschwindigkeit  
in der Bewegung einatmen

Rückweg ausatmen
------------------

X	stk. je Seite
---	---------------

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.