

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

Beachte!!

-Hände liegen nur locker im Nacken

in der Bewegung einatmen

Rückweg ausatmen

X stk. je Seite

Diagonal Ellenbogen und Knie aufeinander zu bewegen bis sie sich berühren
Die jeweils andere Seite am Boden liegen lassen, dann die Diagonale wechseln

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

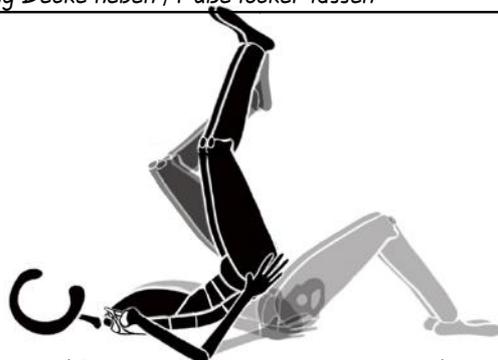
Beachte!!

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

Konzentriert atmen

X stk. je Seite

10 Venös – lymphatischer Abfluss



- 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.