



ABENDROUTINE

IM SITZEN



Entspannende Routinen für den Abend

Richten Sie sich den Platz für Ihre Abendroutine warm, gemütlich und ansprechend her. Dieser Ort kann eine Yogamatte oder eine Decke auf dem Boden sein, ein gemütlicher Sessel oder Stuhl, oder auch Ihr Bett. Kochen Sie sich vielleicht einen heißen Tee, wenn Sie

möchten, zünden Sie eine Kerze an oder geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl in die Duftlampe. Diese Sinneseindrücke stellen Ihr Nervensystem auf Entspannung ein. Legen Sie sich einen Zettel oder ein Notizbuch und etwas zu schreiben bereit.



Audio:

Diese Abendroutine gibt es auch als Audio-Anleitung. Sprechen Sie mich gerne an, um den Link zu erhalten.



Check-in und Ankommen

Setzen Sie sich bequem hin, auf einen Stuhl oder auf Ihre Matte. Wenn Sie im Schneidersitz sitzen ist es oft angenehm, das Gesäß mit einem Kissen zu unterlagern. Schließen Sie die Augen und spüren Sie für eine kurze Weile nach innen. Spazieren Sie in Ihrem inneren Empfinden durch jeden Bereich Ihres Körpers. **Wie geht es Ihnen gerade? Welcher Teil von Ihnen wünscht sich in diesem Moment Aufmerksamkeit?**

Atmen Sie tief durch die Nase ein und rollen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten. Atmen Sie durch den Mund wieder aus und lassen Sie dabei Ihre Schultern bewusst nach unten sinken. Auch die vielen Eindrücke des Tages, die Ihnen noch durch den Kopf geistern, dürfen sich nun setzen.

Wiederholen Sie dies noch ein paar Atemzüge lang. Ihre Gesichtsmuskeln, Ihr Nacken, Ihr Bauch, alles darf dabei ganz weich werden. Diese paar Minuten gehören nur Ihnen.



NATURHEILPRAXIS OSTEOPATHIE

OSTEOPATHIE-MEINL.DE | 089-70 95 92 23

Praxis für integrative
Osteopathie

Astrid Meinel
Osteopathin | Heilpraktikerin

Pfarrer-Sickingen-Weg 20
85579 Neubiberg



INTEGRATIV

Kraniosakral · Kieferbehandlung/CMD
Bewegungsapparat · Organe
Phytotherapie · Darmtherapie



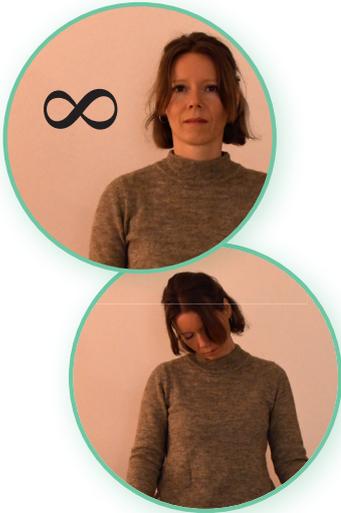
BEWEGT

Bewegungs- und Spannungsmuster
spüren, erkennen und auflösen mit
sensomotorischen Übungen.



BEWUSST

Regeneration und Neurausrichtung
in Körpertherapie und Coaching.



Die liegende 8 für Nacken und Augen

Richten Sie sich im Rücken und Nacken locker auf. Versuchen Sie nun, mit Ihrer Nase eine liegende 8 zu beschreiben.

Bleiben Sie dabei zunächst ganz Millimeter-klein und bleiben Sie im Spüren. Zeichnen Sie die Bögen der 8 in einer langsamen und fließenden Bewegung mit Ihrem Kopf nach. Wo findet bei dieser kleinen 8 die Bewegung statt? Und wie gleichmäßig fühlt sie sich an? Können Sie Ihren Übergang zwischen Halswirbelsäule und Kopf fühlen? Lassen Sie das Unterkiefer dabei gerne entspannt hängen.

Wenn Sie soweit sind, werden Sie Schritt für Schritt größer mit der 8 und versuchen Sie zu spüren, wo in der Halswirbelsäule die Bewegung nun ankommt. Bleiben Sie dabei langsam und forschend. Gehen beide Richtungen gleich leicht? Wechseln Sie zwischendurch auch einmal die Richtung.

Wo können Sie noch an Anspannung loslassen, um die Bewegung leichter und befreiender zu gestalten?

Beobachten Sie, was Ihre Augen machen. Sind diese offen oder geschlossen? Wenn Sie mögen, bleiben Sie mit Ihrem Blick für eine Weile an einem Punkt in der Ferne fixiert. Variieren Sie in der Größe der 8, ganz so, wie es Ihnen gut tut.

Beugen Sie zum Abschluß Ihren Kopf sanft nach vorne zur Brust und rollen ihn ein paar Mal langsam nach rechts und nach links.



Sanfte Dehnung zur Seite

Führen Sie Ihren rechten Arm über Ihren Kopf, so dass die rechte Hand auf der linken Schädelseite zum liegen kommt. Neigen Sie Ihren Kopf in Richtung Ihrer rechten Schulter, bis Sie eine angenehme Dehnung an der linken Halsseite spüren können. Die linke Schulter zieht dabei ein wenig in Richtung Boden.

Schieben Sie nun Ihren Kopf sanft in Ihre Hand hinein, halten Sie diese Anspannung für drei Sekunden und lassen sie wieder los. Der Kopf darf noch ein kleines Bisschen weiter in Richtung rechte Schulter sinken.

Kommen Sie dann langsam zurück zur Mitte.

Wiederholen Sie diese Dehnung auch auf der anderen Seite.



Hände und Handgelenke

Legen Sie Ihre Handflächen in Gebetshaltung aufeinander, die Unterarme zeigen waagrecht zueinander.

Pressen Sie nun die Handflächen aufeinander. Kiefer, Hals und Nacken bleiben dabei entspannt. Halten Sie den Druck etwa 5 Sekunden aufrecht und lassen ihn dann wieder los. Wiederholen Sie dies noch einmal.

Kreisen Sie nun Ihre Handgelenke in alle möglichen Richtungen, dann die Ellbogen, dann die Schultergelenke.



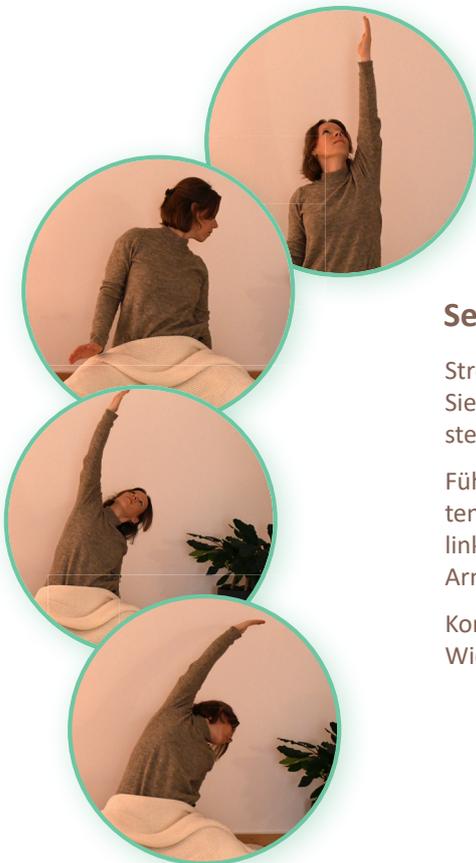
Kreisen für eine lockere Mitte

Legen Sie nun Ihre Hände auf den Beinen ab, wenn Sie auf einem Stuhl sitzen oder auf den Knien, wenn Sie sich im Schneidersitz befinden.

Beginnen Sie mit Ihrem Oberkörper um Ihre Mittelachse zu kreisen. Wenn Sie nach vorne kreisen, hebt sich Ihr Brustbein, hebt sich Ihr Blick, Ihre ganze Vorderseite dehnt sich aus. Wenn Sie nach hinten kreisen, werden Sie rund in der gesamten Wirbelsäule. Nutzen Sie auch den Raum zu Ihren Seiten ausgiebig aus. Die Taille wird weicher und beweglicher in alle Richtungen des Kreises.

Werden Sie mit der Zeit immer ein wenig größer in Ihrer Bewegung. Die Hände bleiben auf den Beinen liegen, passen sich aber an und strecken und beugen sich, um Ihre Position mühelos zu unterstützen. Auch der Kopf darf sich locker und dynamisch in die Körperpositionen einfügen. Ihr Atemrhythmus pendelt sich ebenso mit ein.

Wechseln Sie zwischendurch auch die Richtung.



Seitbeuge

Strecken Sie Ihren rechten Arm in Richtung Decke aus. Blicken Sie zu Ihrer Hand und machen Sie sich richtig lang. Führen Sie Ihren rechten Arm in einem großen Bogen hinter sich und stellen Ihre rechte Hand hinter Ihrer rechten Hüfte am Boden ab.

Führen Sie Ihren linken Arm in einem großen Bogen über Ihren Kopf und neigen sich zur rechten Seite. Stützen Sie sich dabei mit Ihrer rechten Hand am Boden ab. Atmen Sie tief in Ihre linke Körperseite, spüren Sie, wie sich die Rippen öffnen, sich die Taille weiter ausdehnt und Arm und Schulterblatt Weite bekommen.

Kommen Sie in einem großen Bogen wieder zurück zur Mitte. Wiederholen Sie diese Dehnung auch für die andere Seite.



Vorwärtsbeuge für die Körperrückseite

Variante auf der Matte: Strecken Sie die Beine nach vorne gerade aus, die Oberschenkel berühren sich. Ziehen Sie Ihre Zehen zu sich heran und schieben Sie Ihre Fersen nach vorne.

Heben Sie beide Arme und strecken sich weit in Richtung Decke. Richten Sie Ihre Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf auf und geben Sie jedem einzelnen Wirbel seinen Raum. Beugen Sie sich dann mit geradem Rücken nach vorne, so weit es für Sie möglich ist. Spüren Sie die Dehnung im unteren Rücken und den Beinrückseiten und halten Sie diese für einen Moment. Atmen Sie in diese Bewegung hinein und sinken Sie mit jeder Ausatmung noch ein wenig weiter nach unten.

Rollen Sie sich dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben.

Variante auf dem Stuhl: Sorgen Sie für einen guten und stabilen Stand mit Ihren Füßen. Heben Sie beide Arme und strecken Sie sich weit in Richtung Decke. Richten Sie Ihre Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf auf und geben Sie jedem einzelnen Wirbel seinen Raum. Kommen Sie mit geradem Rücken nach unten und legen Ihren Oberkörper auf den Oberschenkeln ab. Kopf und Arme hängen entspannt in Richtung Boden.

Sollte Ihnen diese Übung so nicht möglich sein, zeige ich Ihnen gerne eine geeignete Variation.



Kieferöffnung und Atem

Kommen Sie zurück in eine bequeme, aufgerichtete Sitzposition. Nehmen Sie einen Atemzug, um dort anzukommen. Drücken Sie nun Ihre Zunge sanft nach oben an Ihren Gaumen und atmen Sie tief ein und aus. Beim nächsten Atemzug, drücken Sie Ihre Zunge nach unten in den Mundboden. Wiederholen Sie dies noch für ein-zwei Male und spüren Sie in Ihren Rumpf. Wo kommt die Atmung an, wenn die Zunge am Gaumen liegt? Wo kommt sie an, wenn sie gegen den Mundboden drückt?

Heben Sie dann eine Hand und legen den Bereich zwischen Daumen und Zeigefinger auf Ihr Kinn. Lassen Sie Ihr Unterkiefer langsam durch das leichte Beschweren mit Ihrer Hand absinken. Bleiben Sie dabei in Rücken und Nacken aufgerichtet. Wie weit geht es heute, mit Leichtigkeit das Kiefer zu öffnen? Ohne zu forcieren.

Schieben Sie nun Ihr Unterkiefer ganz leicht in Ihre Hand hinein, wie als wenn Sie den Mund schließen wollen. Die Hand gibt dabei ganz leichten Widerstand. Lassen Sie die Anspannung wieder los. Vielleicht können Sie nun noch ein wenig weiter in die Öffnung sinken.

Wiederholen Sie dies gerne noch ein oder zwei Mal.



Freier Kopf und Kreativität

Schütteln Sie Schultern, Arme, Oberkörper und Beine einmal richtig aus.

Nehmen Sie Ihr Notizbuch zur Hand und schreiben alles, was Ihnen spontan einfällt, hinein. Ideen, die Ihnen während der Entspannung in den Sinn gekommen sind, ToDos für den nächsten Tag. All das darf auf dem Papier ruhen.

Die Geschäftigkeit des Tages verwandelt sich zu einem angenehm ruhigen, leichten und sortierten Gefühl in Kopf und Körper.