

Norbert Fessler

24

Progressive Muskel- Relaxation nach Jacobson für den täglichen Gebrauch

KÖRPERBILDUNG & SPORT



Geprüftes
Selbstlernsystem

hofmann.

- 7 Vorwort
- 8 Dank
- 9 **Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining**
SeKA – Die Grundlagen
- 11 SeKA – Die Idee
- 12 Achtsam werden
- 13 Achtsamkeit
- 14 Körper-Achtsamkeit
- 15 SeKA – Die Ziele
- 17 SeKA – Die Prinzipien
- 19 Trainingssystem im Überblick
- 21 Die Wissenschaft hinter SeKA
- 23 **Entspannen durch Anspannen – Methode und Wirkungen**
- 24 PMR – Erstaunlich einfach
- 28 PMR – Entwicklungen
- 31 PMR – Perspektiven
- 37 PMR – Psychophysiologische Effekte
- 44 PMR – Indikationen
- 55 **SeKA-Trainingssystem Progressive Muskel-Relaxation**
- 56 Das Trainingssystem im Überblick
- 58 Grundlagen
- 63 Trainingsprinzipien
- 65 Wissenswertes zum Training
- 71 Übungspositionen
- 73 Liegen, Sitzen, Stehen lernen
- 93 **PMR für Körperregionen**
- 94 PMR für Körperregionen im Überblick
- 95 Grundlagen
- 97 Programmstrukturen
- 98 Übungsstrukturen
- 101 Trainingsprozess
- 104 Evaluation
- 114 **PMR für Hände und Arme**
- 116 Hände und Arme wahrnehmen
- 117 Gelenke geschmeidig machen
- 118 Finger kräftigen und spreizen
- 119 Fäuste ballen
- 120 Hände zurückbeugen
- 121 Hände vorbeugen
- 122 Armbeuger anspannen
- 123 Armstrecker anspannen
- 124 Arme wie ein Champion anspannen
- 125 Nachspüren und Zurückkehren
- 126 **PMR für Kopf und Nacken**
- 128 Kopf und Nacken wahrnehmen
- 129 Gesichtsmuskeln beruhigen
- 130 Kopf drehen und kreisen
- 131 Stirn runzeln
- 132 Nase rümpfen
- 133 Kiefer entlasten
- 134 Lippen zusammenpressen
- 135 Hals und Nacken lockern
- 136 Kinn zurückschieben
- 137 Nachspüren und Zurückkehren
- 138 **PMR für Schultern und Core**
- 140 Schultern und Rumpf wahrnehmen
- 141 Schultern mobilisieren
- 142 Rumpf mobilisieren
- 143 Schultern zu den Ohren ziehen
- 144 Brustmuskeln aktivieren
- 145 Schulterblätter zusammenziehen
- 146 Brustkorb füllen
- 147 Bauch wölben und einziehen
- 148 Rücken stärken
- 149 Nachspüren und Zurückkehren

- 150 **PMR für Beine und Füße**
- 152 Beine und Füße wahrnehmen
- 153 Beine kräftigen
- 154 Beine geschmeidig machen
- 155 Zehen einkrallen
- 156 Fußspitzen heranziehen
- 157 Fersen hochdrücken
- 158 Oberschenkelvorderseiten anspannen
- 159 Oberschenkelrückseiten anspannen
- 160 Beckenboden und Gesäß anspannen
- 161 Nachspüren und Zurückkehren

- 162 **PMR für die Augen**
- 164 Augenraum wahrnehmen
- 165 Augenraum massieren
- 166 Augenraum erwärmen
- 167 Augenbrauen zusammenziehen
- 168 Augen zusammenkneifen
- 169 Augen weiten
- 170 Sehräume oben und unten nutzen
- 171 Sehräume rechts und links nutzen
- 172 Bilder vorstellen
- 173 Nachspüren und Zurückkehren

- 174 **Special: PMR im Alltag**
- 176 PMR für den Start in den Tag
- 178 PMR am Schreibtisch

- 180 PMR bei der Bildschirmarbeit
- 182 PMR in Leistungssituationen
- 184 PMR am Ende des Tages

- 187 PMR für den ganzen Körper
- 188 PMR für den ganzen Körper
im Überblick
- 189 Grundlagen
- 194 Programmstrukturen
- 196 Übungsstrukturen
- 197 Trainingsprozess

- 198 **Bodyscan 1 – Langform mit
24 Muskelgruppen**
- 214 **Bodyscan 2 – Kurzform mit
7 Muskelgruppen**

- 219 Service
- 220 PMR schnell und leicht lernen – Die
SeKA-PMR-Lernarchitektur
- 221 PMR vertiefen und PMR-Trainer werden

- 223 Literatur

- 233 Schriften der Forschungs-
gruppe Karlsruher
EntspannungsTraining



Entspannen durch Anspannen

Vorwort

Sie benötigen ein Trainingssystem, das wirksam und rasch Stress abbaut und die Gesundheit fördert, sodass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen. Und Sie brauchen eine Methode, die selbstständig und sicher zu Hause oder im Büro geübt werden kann. Geht das? Ja – es geht! Mit PMR – der Progressiven Muskel-Relaxation – bringen Sie beides spielend und wirksam in Einklang. Mit kurzen Übungszeiten trägt PMR dazu bei, sich in schnellebigen Zeiten 'rasant' entspannen zu können. Wenn es nämlich gilt, den zunehmenden An- und Überforderungen in einem stressgeplagten und körper- wie auch bewegungsunfreundlichen Lebensumfeld angemessen zu begegnen. Und dies jederzeit.

PMR wurde von dem Amerikaner Jacobson vor etwa 100 Jahren erfunden. Die Methode ist genial einfach: Jacobson entdeckte, dass sich Stress im Körper in unterschiedlichen Regionen absetzt und sich muskulär als Verspannung und Verhärtung im Körper zeigt. Sein Prinzip: Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen wird physiologisch Entspannung herbeigeführt. Diese entspannt aber nicht nur den Körper, sondern wirkt auch wohltuend auf die Psyche. Stress wird abgebaut und viele stressinduzierten Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen werden positiv beeinflusst.

Ich habe deshalb ein bewegungswissenschaftlich und psychophysiologisch getestetes PMR-Trainingssystem entwickelt, das auf den heutigen Lebensstil zugeschnitten ist. Es umfasst fünf kompakte PMR-Basisprogramme, fünf Kurzprogramme und fünf Mini-Workouts, die sich auf verschiedene Körperregionen beziehen, sowie darauf aufbauende Programme für den Körper im Ganzen. Die Programme dienen nicht nur der körperlichen und geistigen Fitness, sie helfen auch beim Stressabbau und sind bestes Konzentrationstraining. Sie sind mit unserem Step-by-Step-Prinzip leicht selbst erlernbar. Die Trainingsdosis kann selbstbestimmt und nach persönlichem Bedarf jederzeit abgerufen werden. Die Evaluation der Programme erfolgte in mehreren Studien am Arbeitsplatz, in der betrieblichen Gesundheitsförderung und auch zu Hause beim eigenständigen Training.

Zur Handhabung dieses Buches: Es ist für den tagtäglichen praktischen Gebrauch gedacht und wurde von mir mit der Zielsetzung entwickelt, selbstständig üben zu können, ohne zuvor mit einem Trainer üben zu müssen. Dieser Anspruch gilt auch für Bewegungsgeübte.

Wer solch ein Buch kauft, ist natürlich neugierig auf die Übungspraxis und will sofort mit den ersten Übungen beginnen. Deshalb habe ich für den Schnelleinstieg bei allen Kapiteln angegeben, was vor dem Einstieg in die Praxis gelesen werden sollte. Es sind wirklich nur sehr wenige Seiten, die aber für ein sicheres und verletzungsfreies Training notwendig sind.

Doch dieses Buch will mehr: So ist in den einleitenden Kapiteln angegeben, was Sie zur Vertiefung Ihres PMR-Wissens lesen können. Dazu gehört etwa ein Kapitel über Indikationen – also welche Wirkungen des PMR-Trainings nachgewiesen sind – oder didaktische und methodische Prinzipien eines PMR-Trainings – damit Sie wissen, warum Sie was tun. Auch habe ich Infotafeln entwickelt und in die Texte eingebunden, damit Sie schnell Einblick in wichtige Themen erhalten.

Was Ihre Person betrifft: Das Beherrschen von Entspannungstechniken ist in unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken und so notwendig wie etwa das tägliche Zähneputzen. Aber: Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihnen PMR nicht zusagt. Es gibt gleichwertige Alternativen, wie beispielsweise das Autogene Training. Finden Sie die Technik heraus, die am besten zu Ihnen passt.

Was mich als Autor betrifft: Seit mehr als 30 Jahren experimentiere ich mit Entspannungsmethoden, die Körper und Geist in Balance halten und auch körperlich präventiv wirken, um nicht allzu schnell medikamentös oder gar operativ von außen auf das Körpersystem einwirken zu müssen. Seit ca. 15 Jahren sind sie zu meinem beruflichen Schwerpunkt geworden, sodass ich seitdem Trainingssysteme zu Entspannungsmethoden entwickeln kann, die für den täglichen Gebrauch geeignet sind. Meine Schriften sind über online-Plattformen oder auch im Buchhandel erhältlich. Persönlich konnte ich feststellen, dass es eine Reihe wirksamer Methoden gibt, die ich am eigenen Körper ausprobiert habe. Dies führte bei mir zu dem Ergebnis, dass ich mich in meinem persönlichen Alltag nicht auf eine alleinige Methode konzentriere, sondern Ansätze verschiedener Techniken, insbesondere aus Yoga, Autogenem Training und der Progressiven Muskel-Relaxation integrativ nutze und Module je nach Situation im Alltag einsetze. Denn es gibt meines Erachtens nicht die eine oder beste Entspannungsmethode, wie viele Anhänger oder Adepten einzelner Techniken glauben machen wollen.

Ein Letztes: PMR ist ein Methode, die Stress signifikant reduziert, Ihr tagtägliches Stressmanagement reguliert und Sie selbst in Ihrem persönlichen Alltag effizienter, effektiver und damit auch leistungsfähiger werden lässt. Es schult aber auch Ihre Körper-Achtsamkeit und steigert Ihr somatisches und geistiges Wohlbefinden. Sehen Sie also die Funktion dieser Entspannungsmethode nicht nur darin, das 'Hamsterrad' des Lebens noch ein bisschen schneller zu drehen. Verwenden Sie das Training nicht nur als Update für Ihre Körper-Festplatte, um diese noch besser auszubeuten, sondern als Update, um Ihre Festplatte möglichst lange zu erhalten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Üben.

Prof. Dr. Norbert Fessler, im Mai 2020

Dank

Das Trainingssystem 'SeKA-PMR' für Erwachsene (SeKA steht für Selbstinstruktives Körper-Achtsamkeitstraining – PMR für Progressive Muskel-Relaxation) habe ich in den Jahren 2015 bis 2019 entwickelt. Die Erstentwicklung der Programme erfolgte 2015. Daraufhin wurden 2016 bis 2019 Evaluationsstudien durchgeführt, an denen hunderte Probanden teilnahmen. Hier waren Franziska Assenbaum, Elina Becker, Theresa Kobitzsch, Franziska Leis, Janine Meßmer, Lisa Scheurer, Noelle Schweizer, Svenja Sers und Silke Vogel im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als Kursleiterinnen tätig und Anne-Catherine Wöltge in der offenen Gesundheitsbildung. Auch haben sie als Studierende des Studiengangs Sport-Gesundheit-Freizeitbildung an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe mit ihren Abschlussarbeiten dazu beigetragen, das PMR-Trainingssystem auf eine solide empirische Grundlage zu stellen. Ihnen wie auch den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Kurse danke ich sehr herzlich.

Die Ausarbeitung dieses Bandes erfolgte schließlich in den Jahren 2018 und 2019. Besonderer Dank geht an meine Kollegin Prof. Dr. Waltraud Rusch, die mich bei der finalen Erprobung der PMR-Praxis unterstützte. Vor allem danke ich meiner Frau und Kollegin Prof. Dr. Michaela Knoll für die vielfältige Unterstützung bis zur Publikationsreife, ebenso Josef Müller für die Durchsicht des Manuskripts.

Übungsposition Stehen

Stehen ist ein wichtiger Bestandteil des Repertoires an Übungspositionen, die PMR ermöglicht. Unabhängig von PMR sollte das richtige Stehen immer mal wieder geübt werden. In Kombination mit PMR ist Stehen eine Haltung, die beispielsweise bei den Übungen für die Hände und Arme von Beginn an in das Training mit einbezogen werden sollte.

Stehen verstehen

In stehender Position zu üben, klingt zunächst ungewöhnlich. Für das Erlernen der Technik empfiehlt sich das auch nicht, da Liegen oder Sitzen entspanntere Haltungen zulassen. Wenn allerdings erste Trainingserfahrungen vorliegen, sollte man versuchen, einzelne Übungen im Stehen durchzuführen. So kann PMR jederzeit und überall durchgeführt werden, man denke an Wartezeiten oder an Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

Eine aufrechte Haltung beginnt bei den Füßen und Sprunggelenken, da sie laufend Gleichgewichtsänderungen und Anpassungen für die oberen Körperregionen leisten müssen. Rolf (1997, S. 45), die Begründerin der Rolfing-Therapie, ist deshalb der Überzeugung, dass Probleme im Oberkörper verschwinden, sobald die Füße einen adäquaten Unterbau liefern.

Ein gezieltes Fußtraining, wie es auf den folgenden Seiten angeleitet wird, fördert die Entwicklung und den Erhalt der Körperstatik und Gleichgewichtsfähigkeit. Denn Faktoren wie Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, zu geringe Belastungen führen dazu, dass die Fußmuskulatur infolge heutiger Lebensverhältnisse zu den unterentwickelten Muskelgruppen gehört. Erschwerend kommt hinzu, dass sich Übergewicht und Adipositas mit zu-

nehmendem Alter ausbilden und für Überlastungsschäden sorgen. Sie bringen die gesunde Fuß-Architektur zum Einsturz: Bei Senkfüßen ist das Längsgewölbe abgesenkt, bei Plattfüßen fehlt es ganz. Spreizfüßen wiederum liegt ein Abflachen des vorderen Quergewölbes zugrunde. Der Hohlfuß ist hingegen eher anlagebedingt, hier ist das Fußgewölbe zu stark ausgeprägt.

Ist die Fußarchitektur erstmal 'eingestürzt', stimmt meistens die 'Spur' nicht mehr. Es ist wie bei einseitig abgefahrenen Autoreifen. Schauen Sie sich am Strand oder auf einem Spielplatz Ihre eigenen Fußabdrücke und die anderer an. Wenn die Fußgewölbe Ihr Gewicht abfedern können, ist die Wölbung des inneren Bogens im Sand sichtbar, ebenso Fersenaußenkante, Groß- und Kleinzehenballen. Achten Sie einmal beim Gehen auf Ihre Füße: Zeigen die Fußspitzen nach innen? Rolllt der Fuß über die Außenkante? Sind die Absätze Ihrer Schuhe ungleich abgelaufen? Wenn die Fußspur stimmt, ist auch die Körperstatik im Lot.

Wenn wir bei den folgenden Übungen die Anleitung geben, mit beiden Füßen ganzflächig auf dem Boden zu stehen und Erdung zu haben, meinen wir damit die 3-Punkt-Belastung, nämlich Fersenaußenkante, Großzehenballen und Kleinzehenballen (vgl. Abb. 5).



Abb. 5: Drei-Punkt-Belastung der Füße beim Stehen

Vom Fuß ausgehend erfordert die aufrechte Haltung eine Längsspannung, die auf der Spannung der tiefen Muskulatur beruht. Hingegen sollte die äußere Muskulatur im Stehen entspannt sein und erst dann aktiviert werden, wenn von der Statik des Stehens beispielsweise zur Dynamik des Gehens gewechselt wird. Voraussetzung für eine aktiv eingenommene Ruhehaltung ist, dass die Körpersegmente im Lot, also übereinander stehen:

- 3-Punkt-Belastung der Füße
- neutrale Knie- und Beckenstellung
- physiologische Lendenlordose
- gehobenes Brustbein mit dynamischer Streckung des Thorax
- Schultergürtel ruht entspannt auf dem Thorax
- Kopf in Verlängerung der Körperlängsachse
- Blick zum Horizont

Das Körperlot beginnt somit im Fuß, der Körperschwerpunkt steht über der Mitte der Unterstützungsfläche, und die Körperlängsachse zieht nach oben zum Kopf-Kronenpunkt.

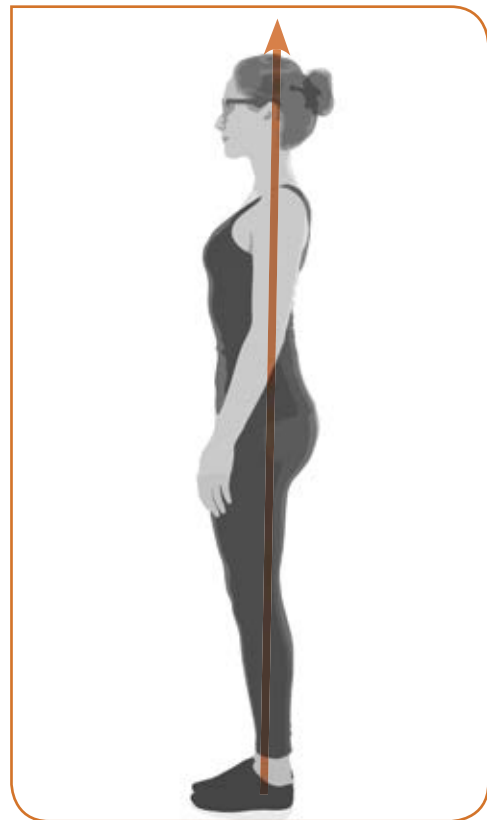
Stellen Sie bei sich selbst fest, ob Sie entspannt stehen können und dabei flächig und mit nahezu gleicher Druckverteilung mit Ihren Sohlen den Boden berühren.

Die Unterstützungsfläche wird beispielsweise kleiner, wenn das Lot durch den Knöchel geht. Das Körpergewicht wird dann überwiegend auf die Fersen abgeleitet, und es fällt schwerer, die Rückenmuskulatur anzusteuern.

Fehlhaltungen sind ein weit verbreitetes Phänomen und epidemisch ausgeprägt. Dies beginnt bereits im Kindesalter. Im Rahmen einer Studie zur Verbesserung kindlicher Haltungen durch Sportunterricht (vgl. Fessler & Hohmann, 2010) haben wir bei 83 Kindern im Alter von 7 bis

10 Jahren insgesamt 127 haltungsthematische Parameter aus folgenden diagnostischen Verfahrensgruppen erhoben: Motorische Diagnostik, Neutral-0-Methode und Corpus-Diagnostik. Dabei wurde auch über seitliche Aufnahmen in entspannter Haltung (lateral-habituell) der HaltungsindeX nach Fröhner angewendet. Das Ergebnis zeigt auf, dass in dieser Alterskohorte nur 39,6% der Kinder eine harmonische Haltung aufwiesen, hingegen 60,4% eine ungünstige.

Es braucht wenig Phantasie, sich die Werte für Erwachsene vorzustellen. Deshalb dienen die folgenden Übungen zum Stehen dazu, wieder ins Lot zu kommen.



Im Lot stehen

Stehen lernen

Zunächst sollten Sie die Übungen im vorgeschlagenen Ablauf als Programm durchführen. Danach können die Stehpositionen in verschiedenen Alltagssituationen eingesetzt werden. Sie lernen, die Komplexität menschlichen Stehens wahrzunehmen.

Mit dem *Berg* wird eine vollständige Streckung und Aufrichtung der Wirbelsäule trainiert. Dabei wird die Rückenmuskulatur stabilisiert, gleichzeitig weitet sich der Brustbereich. Ebenso erfolgt eine Dehnung der Körpervorderseite und der Flanken. Zudem werden Oberschenkel, Knie und Knöchel gestärkt. Psychisch wird ein Bewusstsein ausgebildet, wie es sich anfühlt, über sich hinaus zu wachsen und dabei fest verwurzelt den Kontakt zur Erde zu halten. Dies fördert eine selbstbewusstere Haltung im Alltag.

Die *Palme* richtet den ganzen Körper von unten nach oben auf. Der Übungsablauf soll verdeutlichen, wie sehr unser Bewegungsapparat ständig gegen das Umfallen arbeitet und immer wieder korrigiert, um das Gleichgewicht zu erhalten. Sprunggelenke wie auch die Bein-, Rumpf- und Armmuskulatur sind zur Stabilisierung aktiv. Positive Effekte für eine bessere Haltung im Alltag lassen sich so erzielen. Die Achtsamkeit für die Füße, ein stabiler Stand, Koordination und der Gleichgewichtssinn werden trainiert. Im übertragenen Sinn strecken Sie sich über Ihre Komfortzone weit hinaus. Die Erfahrung, trotz wackeligem Stand nicht umzufallen, stärkt das Selbstbewusstsein.

Der *Baum* trainiert die Standfestigkeit und die Konzentration. Koordination und Kraft des Standbeins samt Oberschen-

Übungen	Dauer
Berg	bis 3 Min.
Palme	bis 2 Min.
Baum	bis 2 Min.
Einbeinstand	bis 2 Min.
Zweibeinstand	bis 2 Min.

kel, Waden und Knöchel sind gefordert, gleichzeitig wird die Beweglichkeit der Hüftgelenke verbessert. Mit der äußeren Aufrichtung geht eine innere Aufrichtung und Zentrierung einher, die zu innerer Ausgeglichenheit führen und helfen soll, im Leben Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln.

Der *Einbeinstand* fördert intensiv den Gleichgewichtssinn. Ober-, Unterschenkel und Knöchel des Standbeins werden gekräftigt. Gedeht werden die Hüften, die hintere Oberschenkelmuskulatur mit ausgestrecktem Bein und der untere Rücken. Die Konzentrationsfähigkeit kann gesteigert werden. Durch eine fließende Atmung in dieser herausfordernden Haltung lernt der Geist, auch in turbulenten Stresssituationen Ruhe zu bewahren.

Mit dem *Zweibeinstand* schulen Sie das entspannte und dennoch stabil-aufgerichtete Stehen im Alltag. Kreislauf und Atmung kommen zur Ruhe. Das innere Gleichgewicht kann gefunden, die Körperwahrnehmung optimal gefördert werden. Feinheiten, wie die gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Füße oder das minimale Schwanken des Körpers, lassen sich erspüren.



Den ganzen Körper aktiv in die Länge strecken. Dabei die Schultern möglichst unten lassen. Die Füße sind fest mit dem Boden verankert. Die Position so lange halten, wie der Atem ruhig ein- und ausströmen kann.

Stehübung Berg

■ Stehen Sie mit leicht geöffneten Füßen im lockeren aufrechten Stand. Die Füße sind nach vorne ausgerichtet. Die Knie können leicht gebeugt sein. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet und die Schultern entspannt. Ziehen Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule, dabei sinkt Ihr Steißbein in Richtung Boden.

■ Einatmend führen Sie die Arme langsam seitlich nach oben über den Kopf. Ausatmend gehen die Arme wieder seitlich zurück nach unten. Wiederholen Sie diese Bewegungsfolge mehrmals in Ihrem eigenen Atemtempo.

■ Kommen Sie jetzt in die gestreckte Bergstellung, indem Sie einatmend die Arme nach oben nehmen. Bringen Sie die Hände über dem Kopf zusammen und verschränken Sie die Finger mit ausgestreckten Zeigefingern. Strecken Sie sich aktiv in die Länge.

■ Spüren Sie, wie sich der ganze Körper in die Höhe streckt und sich die Muskulatur dabei dehnt. Senken Sie den Kopf etwas nach vorne, um auch den Nacken zu dehnen.

■ Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben und Sie sie nicht zu den Ohren ziehen.

■ Achten Sie darauf, dass Sie mit den Füßen immer standfest mit dem Boden verbunden sind.

■ Halten Sie die Position so lange, wie Ihr Atem ruhig ein- und ausströmt.

■ Führen Sie ausatmend die Arme langsam wieder seitlich nach unten. Stehen Sie entspannt. Lassen Sie Arme und Schultern hängen, und atmen Sie gleichmäßig.

Stehübung Palme

■ Stehen Sie locker und entspannt mit leicht geöffneten Beinen. Konzentrieren Sie sich mit ein paar tiefen Atemzügen. Spüren Sie die kleinen, ausgleichenden Bewegungen in den Füßen?

■ Schließen Sie nun Ihre Augen. Spüren Sie jetzt mehr Ausgleichsbewegungen – nur in den Füßen oder auch in den Beinen?

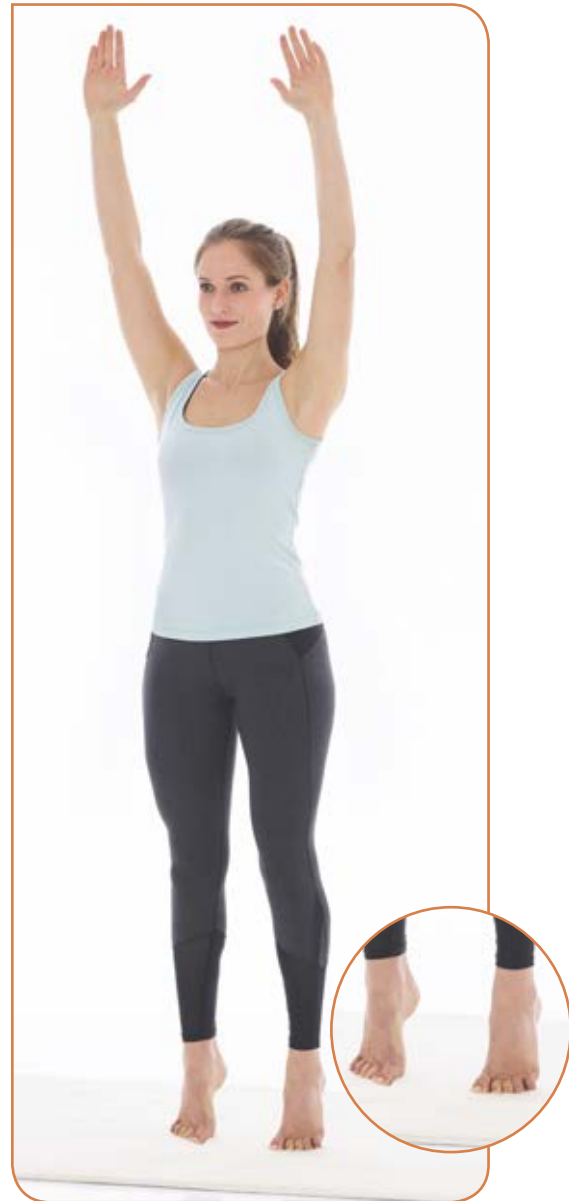
■ Öffnen Sie wieder Ihre Augen und richten Sie für die Palmenhaltung Ihren Blick auf einen Punkt vor sich auf dem Boden oder geradeaus an eine Wand. Er dient als Fixpunkt, damit Sie nicht so leicht aus dem Gleichgewicht kommen. Konzentrieren Sie sich darüber hinaus auf den Bauchraum und spüren Sie in Ihre Mitte hinein.

■ Atmen Sie vollständig und bewusst aus. Bringen Sie mit dem nächsten Einatemzug die Arme über vorne nach oben und kommen Sie gleichzeitig auf die Fußballen. Senken Sie ausatmend die Arme wieder langsam ab und kommen Sie dabei mit den Fersen wieder zum Boden zurück.

■ Wiederholen Sie diese Bewegungsfolge einige Male. Die Handflächen weisen nach vorne, wenn Sie oben in der Palmenhaltung angekommen sind. Achten Sie darauf, Ihre Schultern nicht zu sehr nach oben zu ziehen. Sie müssen die Arme nicht vollständig durchstrecken, sondern können die Ellbogen auch leicht gebeugt lassen.

■ Bleiben Sie bei der letzten Wiederholung für mehrere Atemzüge auf den Ballen. Versuchen Sie, das Gleichgewicht zu halten und den Atem frei fließen zu lassen. Entspannen Sie auch das Gesicht.

■ Kommen Sie ein letztes Mal ausatmend nach unten und spüren Sie nach.



Zuerst mehrmals einatmend die Arme über vorne nach oben heben und auf die Fußballen kommen, ausatmend mit Armen und Fersen wieder zurück. Zuletzt einatmend auf die Fußballen kommen, und die Stellung mehrere Atemzüge halten.