



Anti-Kopfschmerz-Posen

Mit diesem kleinen Workout stellen Sie das innere Gleichgewicht wieder her. Das Gefühl, dass der Kopf zu zerspringen droht, wird dadurch reduziert oder sogar eliminiert. Halten Sie jede der 6 Posen für 5 tiefe Atemzüge und entspannen am Ende der Sequenz so lange, wie es Ihnen guttut. Je stärker die Kopfschmerzen, desto öfter sollten Sie die Übungsabfolge absolvieren. Los geht's:

- 1) Hinknien und den Po auf die Ferse sinken lassen. Jetzt Oberkörper über die Oberschenkel nach vorn strecken. Nun die Arme lang nach vorn strecken, Hände stabil auf dem Boden aufstellen, Brust zum Boden senken und Po weit nach oben heben.
- 2) Die Stirn auf eine erhöhte Unterlage legen und nach unten schauen. Füße bleiben ganz auf dem Boden, Hände liegen flach auf. Fließend zu Übung 3 übergehen.
- 3) Mit den Füßen zu den Händen wandern, Beine strecken und den Oberkörper hängen lassen, Ellenbogen greifen und leicht schaukeln oder alternativ 3.1) die Hände auf dem Boden auflegen.
- 4) In Kopf-Knie-Haltung kommen, dafür den rechten Fuss an der Innenseite des linken Oberschenkels platzieren und den Oberkörper mit langem Rücken vorlehnen.
- 5) Beide Beine lang strecken, Unterlage dazwischen platzieren und in die Vorbeuge kommen, Stirn auf der Unterlage ablegen.
- 6) Flach liegen. Aus der Rückenlage die Beine lang machen, Füße nach aussen kippen. Beide Arme neben dem Körper ablegen, Handinnenfläche nach oben drehen. Augen schliessen und die Spannung im gesamten Körper lösen. Tief, ruhig und gleichmässig atmen, bewusst an nichts denken.