

# Vier Mal Spaß im Wald – los geht's ...

## Der Wald im Bauch

*Babys atmen automatisch „in den Bauch“.  
Bei vielen von uns ändert sich das im Laufe der Zeit.  
Schade, denn die Bauchatmung ist viel gesünder:  
die perfekte Atmung fürs tägliche Leben.*

## Die liegende Acht

*Die liegende Acht ist ein wahres Zaubermittel,  
das in vielen Varianten geübt werden kann.  
Egal ob auf ein Papier gemalt oder in die Luft im Wald  
oder im Park, die Macht der liegenden Acht verzaubert.*

## Positive Gedanken

*Negative Gedanken erzeugen negative Gefühle.  
Positive Gedanken reduzieren Psychostress  
und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus.  
Positive Gedanken zu schöpfen, ist nicht immer leicht.  
Mit dieser Übung gelingt es.*

## Die Katze

*Eine wohltuende Rückendehnung, mit der fasziales Gewebe  
geschmeidig und beweglich bleibt.*



Durch die Perforation können Sie die Karten leicht heraustrennen und mitnehmen.  
Diese Übungen sind dem Kartenset „VITAMIN GRÜN UND DU: DEINE BESTE MEDIZIN“ entnommen,  
erschienen bei OPTIMUM, mehr unter [www.vitamin-g.club](http://www.vitamin-g.club)

## Die liegende Acht

*Hier eine schöne Grundübung:*

- Die rechte Hand nach vorne strecken und den Daumen nach oben halten
- Eine liegende Acht in die Luft malen, also von der Mitte aus nach rechts-oben und außen ziehen und weiter malen. Die Bewegung kreuzt die Mittellinie und geht dann nach links-oben im Uhrzeigersinn und wieder zur Mittellinie. Die Augen folgen der Bewegung
- Das ein paar Mal wiederholen und das Gleiche dann mit der linken Hand machen
- Ruhig und entspannt atmen und gern dabei summen. Das schenkt zusätzlich Entspannung

*Die zweite Übung lockert den Nacken- und Schulterbereich und koordiniert beide Gehirnhälften miteinander.*

*Sie kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.*

- Die Arme über Kopf oder in die Vorhalte nehmen und eine liegende Acht schwingen
- Nach einigen Malen die Richtung wechseln

## Der Wald im Bauch

- Aufrecht hinsetzen oder sich mit geradem Rücken an einen Baumstamm lehnen
- Beide Hände auf den Bauch legen und die Bauchatmung erspüren. Nicht die Schultern hochziehen!
- Ganz auf das Gefühl unter den Händen konzentrieren
- Den Atem ganz natürlich kommen und gehen lassen. Alles ganz ungezwungen erspüren und beobachten
- Ausmalen, wie die vielen gesunden, natürlichen Bestandteile der Waldluft den Organismus stärken und sich darüber freuen

*Wenn der Atem rund läuft, erzeugt das eine wellenförmige Bewegung von Anspannung und Entspannung. Schon nach wenigen Minuten ist eine körperliche und geistige Revitalisierung zu fühlen. Außerdem hilft diese Übung, die Lunge zu belüften.*

## Die Katze

- Die Hände zum Beispiel im Wald oder Park auf einer Bank oder einem Geländer ablegen
- Einige Schritte zurücktreten und sich hüftbreit aufstellen
- Das Gewicht ruht hauptsächlich auf den Füßen und die Hüftknochen befinden sich über den Fersen
- Die Knie beugen. Der Po schiebt nach hinten
- Und jetzt genüsslich wie eine Katze räkeln und strecken
- Gern zusätzlich abwechselnd die Knie strecken und beugen, so dass ein intensives Dehngefühl in den jeweiligen Seiten zu spüren ist

## Positive Gedanken

- Sich aufrecht und bequem an einen Platz mit Blick ins Grün setzen, an einen Baumstamm lehnen, auf den Waldboden legen oder einfach bei offenem Fenster auf einen Baum schauen
- Durch den Baum in den Himmel blicken und die Sonnenstrahlen erkunden, die ihm Licht und Wärme schenken. Auch wenn sie nicht zu sehen sind, sie sind da
- Ein paar bewusste Atemzüge nehmen und sich ausmalen, wie die Sonne die Bäume nährt und sie wachsen lässt
- Nun die Augen schließen. Im Wohlfühl-Rhythmus weiter atmen und bewusst zu lächeln anfangen. Bereits ein sanftes Lächeln genügt, um die innere Sonne zu aktivieren
- Die Übung wiederholen, so lange es Spaß macht und dem wohligen Gefühl nachspüren, das die innere Sonne erzeugt