Yoga Individuell, mögliche Übungen, nach der Brustkrebs-OP – 22. April 2020

Meine Empfehlung: Anleitungen gibt´s auf my-unity.com...

Möglichst regelmäßig, als tägliches Kurzprogramm für das ganze Körper/Geist-System – 10-20 Minuten

* Erdberührungen und/oder
* die 5 Tibeter – dazu gibt´s gern noch mehr Info von mir!

Im Selbsttest: Ausprobieren und ganz bei den eigenen Empfindungen bleiben!

* Armkreisen im Stehen, im Liegen, im Sitzen, mit einer Hand am Schultergelenk oder an der Brust zum Spüren, um sanft „weichzumachen“ und zur Unterstützung – mit und ohne Kopfbewegungen
	+ dabei am Körper vorbei kreisen...
	+ Arme von vorn/seitlich/mehr nach hinten gerichtet, hoch/tief bewegen
	+ auf Schulterhöhe öffnen und schließen, im Schultergelenk drehen
	+ Arme mal gestreckt und auch angewinkelt
* Schulterkreisen, im Sitzen oder Stehen, Heben/Senken, mit und ohne gegriffene Hände
	+ mit einem Arm
	+ mit beiden Armen
	+ Handflächen in Namasté, angewinkelte Arme über den Kopf heben und senken
* Horizontale Brustkorbbewegungen – OK drehen
	+ nur Brustraum, mit Hebel an der Hüfte oder den Beinen (im Sitzen)
	+ mit Armen, z.B. Hände über Kreuz auf die Schultern oder hinter dem Rücken gegriffen und lang gestreckt
		- Arme so heben und senken
	+ Adlerarme & Co.
* Im Liegen, Rückenlage, z.B. im Bett, über die Längsachse rollen, dabei die Arme über den Brustkorb mitnehmen und von Seite zu Seite rollen. Wenn möglich auch auf der festen Unterlage/Matte... Schön für´s Fasziengewebe im Oberkörper
	+ geht auch in der Bauchlage, mit schulterhoch ausgebreiten Armen, wenn es die Narben und Brüste zulassen.
	+ Sonst stehend an der Wand, Gesicht zur Wand, ein Arm auf Schulterhöhe an die Wand, beide Schultern auf gleicher Höhe und tief – jetzt den Körper sanft von der Wand weg, öffnen – Brustkorb- und Schulteröffnung
* Sphinx, Bauchlage, Unterarme schulterbreit aufgestellt, Ellbogen unter den Schultergelenken, oder auch die Hände, dann etwas breiter vor dem Körper aufgestellt und die Arme gestreckt...
	+ den Burstkorb zwischen den Oberarmen nach vorn/oben anheben, Schultern tief ziehen
	+ dann den Kopf senken und das Brustbein nach hinten/innen/oben ziehen, dabei den Rücken ganz rund machen – im Wechseln, achtsam und sanft dynamisch! Atmung!!!

Natürlich immer schön:

* Katze/Kuh im Vierfüßler
* Im Vierfüßler, einen Arm unter dem Körper hindurch, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen auf der Matte ablegen, den anderen mit der Hand am Boden aufstützen oder hinter den Rücken nehmen und den Brustkorb aufdrehen...