

Bettgymnastik

1. Auf dem Rücken liegen, sich recken und strecken
2. Arme getreckt im rechten Winkel zur Seite ablegen, Beine anwinkeln, tief einatmen, beim Ausatmen den Kopf nach links, die abgewinkelten Beine nach rechts ablegen, beim Einatmen zurück zur Mitte und seitenverkehrt wiederholen. Wichtig ist, länger ausatmen als einatmen!
3. Zurück zur Mitte, in Rückenlage linkes Bein angewinkelt, rechter Arm liegt entspannt neben dem Körper, rechtes Bein zum linken Knie führen, rechte Ferse auf das Knie, mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand die Zehenzwischenräume am rechten Fuß vom Körper weg massieren (Griff gegen die Lymphbahn!), anschließend die Zehen lang ziehen.
4. **Entspannt ausstrecken**, rechtes Bein im rechten Winkel hochstrecken, Fußgelenk 10 x nach rechts, 10 x nach links drehen, dabei mit den Händen das Bein massieren, vom Fußgelenk bis zur Leistenbeuge, kann Azidosegriff sein (Hautfalte in die Höhe ziehen und langsam in Lymphrichtung zur Leistenbeuge durcharbeiten).
5. Am rechten Bein Unterschenkel abknicken und 10 x nach rechts drehen, gleichzeitig massiert erst die linke Hand mit Daumen- und Zeigefinger die Schwimmhäute der rechten Hand, nach 5 Umdrehungen wechseln die Hände.
6. Der Unterschenkel bleibt abgeknickt, und dreht nach links, dabei zieht die linke Hand die Finger der rechten lang, nach 5 Drehungen wechseln die Hände.
7. Das rechte Bein wird wieder gestreckt und schwingt 10 x im großen Bogen, dabei massieren beide Hände das Bein vom Fußgelenk bis zur Leistenbeuge. (gut für Lebermeridian)
8. Der rechte Fuß wird angewinkelt auf den linken Oberschenkel gelegt und das Knie wird 10 x vorsichtig auf die rechte Seite geführt zur Aktivierung der Lymphknoten in der Leistenbeuge. Leicht auf- und abwippen.
9. Kurz ausruhen, Beine ausstrecken, Arme neben dem Körper, tief atmen, Bauchatmung.
10. Anschließend das Gleiche mit dem anderen Bein wiederholen. Lediglich **ein Unterschied bei Nr. 5**: Beim Kniedrehen, rechts und links, massieren unsere Hände unsere Ohrmuscheln. Das gibt einen zusätzlichen Effekt auf den ganzen Organismus, denn die Ohren sind sozusagen unser Körper in klein. Auch der Kopf ist für eine Massage dankbar, laufen doch dort viele Meridiane parallel.
Am Schluss beide Beine austrecken, entspannen und nach Belieben in die Bauchatmung gehen. Die Übungen können noch erschwert werden durch gleichzeitige Übungen mit den Augen, siehe Augengymnastik.