

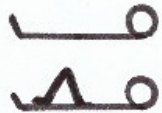
Die 5 Orgonomics

Biodynamische Psychologie



1. Fahrradfahren in der Luft auf dem Rücken liegend

- Schnell
- Wie Kinder



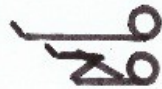
2. Auf dem Rücken liegend einatmen und flach ausatmen.

- Parallel zum Atem das rechte und linke Bein abwechselnd zum Körper hin anwinkeln (einatmen) und wieder lang strecken (flach ausatmen).
- Der Fuß bleibt dabei auf dem Boden.
- Die geführte Beinbewegung erfolgt mit minimalem Kraftaufwand



3. Auf dem Rücken liegend

- Einatmen – beide Beine werden wie zuvor bei Punkt 2 angewinkelt
- Ausatmen – beide Beine werden zur Brust hin angezogen
- Einatmen – beide Beine werden wieder angewinkelt auf den Boden gestellt
- Ausatmen – beide Beine werden wieder flach auf den Boden ausgestreckt. Auch hier ist es eine geführte Beinbewegung mit minimalem Kraftaufwand



4. Auf dem Rücken liegend

- Die Beine werden zur Brust hin angezogen
- Mit den Händen die Knie öffnen und einatmen
- Die Knie werden durch die Hände kreisförmig bewegt
- Wenn die kreisförmige Bewegung wieder zum Schließen der Knie kommt, erfolgt das Ausatmen
- An dieser Stelle kann direkt mit der Übung 5 begonnen werden und die Knie werden zu den Seiten geöffnet oder
 - die Beine wieder flach auf dem Boden ablegen und dann die Übung 5 beginnen



5. Auf dem Rücken liegend

- Beine anwinkeln – Füße bleiben auf dem Boden schulterbreit stehen
- Knie zu den Seiten öffnen, soweit dass keine Anspannung oder Verspannung in den Beinen entsteht, dabei ausatmen
- Knie wieder schließen ohne dass sich die Knie berühren. Es bleibt ein kleiner, handbreiter Spalt zwischen den Knien, dabei einatmen
- Das Öffnen und Schließen entsprechend dem Atem wiederholen und seinen eigenen Rhythmus finden

[Zusammengefasst: Sabine Otys / Juni 2015]

(Ergänzung: 6. Die Beine bleiben angewinkelt stehen, das Gewicht wird mehr auf die Füße verlagert, das Becken wird frei, um evtl. Vibrationen zu unterstützen.)