

Die 11 *befree* Schwingungen nach Yvonne Jasmine Harjinder Kaur ©

Die Lehre unabhängig gerade zu sein – *swing yourself free*

allgemeine Hinweise für alle Übungen

- Beim Beginn der Übungen Brustkorb etwas anheben, das Kinn leicht nach innen ziehen, Schultern und Kiefer entspannen und Zahnreihen voneinander lösen
- Im Sitzen und Stehen Füße vollständig auf dem Boden aufsetzen, die Füße hüft weit auseinander. Im Sitzen bilden Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel
- Die Fersen sind leicht auseinander und somit die Außenkanten der Füße etwa parallel
- Handhaltungen immer ohne Druck. Bei Übungen, bei denen die Mittelfinger bestimmte Punkte am Kopf berühren, sind die anderen Finger abgespreizt
- Beim Strecken, Dehnen oder Aufrichten langsam und tief einatmen, beim Beugen ausatmen
- Beim Seitwärtsbeugen nach links einatmen, beim Beugen nach rechts ausatmen

1) vorwärts/rückwärts Sphenoid Schwingung

Im Stehen werden die Füße hüft weit auseinandergestellt, die Hände ineinander verschränkt und die Daumenkuppen aneinandergelagt. Nun legt man die verschränkten Hände mit der Innenfläche so auf den Kopf, dass die Daumenkuppen auf oder über dem Lambda-Punkt liegen und die anderen 4 Finger über dem Scheitel. Jetzt einatmen und dabei Brustkorb anheben, Kopf sanft in den Nacken legen sowie Becken und Kreuzbein sanft nach vorn drücken. Die Ausatmung erfolgt in leichter Gegenbewegung. Einatmen und Ausatmen jeweils 5 Sekunden, die Übung wird mindestens 5 x ausgeführt.

2) seitwärts Sphenoid Schwingung

Sie kann im Sitzen und im Stehen ausgeführt werden. Die Mittelfingerkuppen werden sanft auf das Sphenoid gelegt. Hier spürt man beim Kauen den Kaumuskel unter dem Finger. Jetzt wird der Schultergürtel nach links gekippt und gleichzeitig die linke Hüfte angehoben und dabei eingeatmet. Dabei darf die linke Ferse, falls nötig, vom Boden angehoben werden. Dann erfolgt die gleichsinnige Bewegung nach rechts mit Ausatmung. Die Übung wird zunächst langsam ausgeführt, darf dann allmählich auch zügiger ablaufen. Während der Übung keine Spannung in Schultern und Armen aufbauen. Mindestens 30 Sekunden

3) unabhängige Kopf Schwingungen

a) Sitzend oder stehend Mittelfingerkuppen beiderseits in die Mulde unter dem Ohrläppchen legen. Nun schwingt man den Kopf und Oberkörper seitwärts nach links und rechts und folgt dabei dem eigenen Impuls, was auch bedeuten kann, dass sich der Kopf und Oberkörper vor und zurück bewegen möchte. Das Becken folgt der Bewegung. Dabei lenkt man seine Aufmerksamkeit auf den Axis und konzentriert sich auf „Axis schwinge“.

b) Die Mittelfingerkuppen werden in die Mulde hinter dem Ohrläppchen gelegt. Die Schwingungen werden wie unter **a)** gemacht und konzentriert sich auf „Atlas schwinge“.

c) Die Mittelfinger werden auf das Sphenoid gelegt und die Schwingungen werden ausgeführt wie unter **a)** und man konzentriert sich auf „Sphenoid schwinge“.

Jeweils mindestens 30 Sekunden und die Mittelfinger können nach dem Auflegen und Setzen des Impulses vom Kopf gelöst, die Hände auf die Beine gelegt und die Augen gerne geschlossen werden.

4) unabhängige Halswirbel Schwingungen

Sitzend oder stehend Mittelfingerkuppen beiderseits links und rechts neben dem Dornfortsatz an den Querfortsatz des 7. Halswirbels legen. Den Dornfortsatz des 7. Halswirbels erkennt man daran, dass er deutlich hervorsteht. Die Schwingungen werden ausgeführt wie bei **3a)** und man konzentriert sich auf „7. Halswirbel schwinge“. Für den 6./5. Halswirbel nach Bedarf entsprechend ausführen.

Jeweils mindestens 30 Sekunden und die Mittelfinger können nach dem Auflegen und Setzen des Impulses vom Kopf gelöst, die Hände auf die Beine gelegt und die Augen gerne geschlossen werden.

5) unabhängige Nacken Schwingung

Sitzend oder stehend legt man die vier Finger ohne Daumen beider Hände rechts und links neben die Dornfortsätze der Halswirbel 5, 6 und 7. Nun führt man eine Seitwärtsschwingung wie unter **3a)** aus und konzentriert sich auf „Sphenoid schwinge“. Mindestens 3 Minuten

6) rotierende Nacken Schwingung

Im Sitzen oder im Stehen Arme bzw. Hände locker hinter dem Oberkörper verschränken. Die Augen fixieren einen Punkt in Augenhöhe, der Kopf wird möglichst ruhig, mittig gehalten. Aus dem Nabel heraus Oberkörper linksherum und rechtsherum rotieren. Tempo nach und nach steigern. Atmung im eigenen Rhythmus. Mindestens 2 Minuten

7) unabhängige Sphenoid Schwingung

Sitzend oder stehend legt man die vier Finger einer Hand auf den Schmerzpunkt z.B. Schultergelenk, Oberarm, Ellenbogen und Handgelenk. Nun führt man eine Schwingung wie unter **3a)** aus und konzentriert sich auf „Sphenoid schwinge“. Mindestens 3 Minuten bzw. bis zur Schmerzfreiheit.

8) Kreuzbein Schwingung

Im Sitzen oder im Stehen die Hände locker mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel legen. Brustkorb vom Brustbein her heben, um die Brustwirbelsäule zu dehnen, dabei tief einatmen. Das Kreuzbein schwingt dabei rhythmisch vor und zurück. Die Augen fixieren einen Punkt auf Augenhöhe. Beim Ausatmen einen runden Rücken machen. Übung nach und nach zügiger ausüben. Mindestens 2 Minuten

9) Schulter Becken Schwingung

Hände im Sitzen wie in Übung 8 auf die Oberschenkel legen und im Stehen Arme und Hände entspannt seitlich hängen lassen. Linke Schulter nach oben ziehen und gleichzeitig die rechte Beckenseite anheben. Dabei bleibt der Kopf mittig. Dann rechte Schulter nach oben ziehen und linkes Becken anheben. Einatmen beim Schulterheben links, ausatmen beim Schulterheben rechts. Die Übung wird dann korrekt ausgeführt, wenn man im Rücken diagonal ein leichtes Ziehen verspürt. Mindestens 2 Minuten

10) Becken Schwingung

In Bauchlage Kinn zur Brust ziehen und den Kopf auf die obere Stirn ablegen. Die Hände liegen neben dem Kopf, ohne ihn zu berühren, Handflächen nach unten, Ellenbogen am Körper. Die Beine sind in einem Winkel von etwa 30 Grad gespreizt. Nun schwingt man das Becken abwechselnd nach links und rechts. Atmung im eigenen Rhythmus. Beim Aufstehen den Körper nicht verdrehen. Mindestens 3 Minuten bzw. bis die gänzliche Schmerzfreiheit erreicht ist.

11) Kopfkreisen

Kreise den Kopf sanft mindestens 5 x gegen und 5 x mit dem Uhrzeigersinn. Sei achtsam mit dem Nacken. Atme tief ein im hinteren Halbkreis und tief aus im vorderen Halbkreis.

Yvonne Jasmine Harjinder Kaur

Sphenologin, Yoga Lehrerin, *befree* Trainerin

+49 (0) 157 89731949 – info@befree.global

<https://befree.global/> <https://youtu.be/cwQbErrOH3c>

13.08.2021