

## Wayne Cook - Übung

Sie sind unruhig und möchten sich gern etwas entspannen? Dies können Sie mit einer ruhigen Atmung und Entspannungsstellung nach „Wayne Cook“ erreichen.

Diese Entspannung geschieht in zwei Teilen.

Zuerst schlagen Sie die gestreckten Beine im Knöchelbereich übereinander.

Das gleiche machen Sie mit den Armen. Die Handflächen schauen zueinander (es liegt die Hand oben, die dem obenliegenden Bein entspricht).

Dann werden beide Hände mit den Fingern verbunden und Sie ziehen anschließend die Hände zum Körper, rollen Sie Richtung Brust und lassen Sie dort liegen.

Sie atmen nun ruhig aus und legen dabei die Zunge auf den Gaumen direkt an die Zähne.

Anschließend atmen Sie aus und nehmen die Zunge wieder vom Gaumen.

So atmen Sie einige male ein und aus, ganz nach Ihrem eigenen Befinden und lösen anschließend Beine und Hände.

Im zweiten Teil legen Sie die Fingerspitzen beider Hände zusammen und stellen die Füße mit den Fußsohlen ganz auf den Boden. Nun atmen Sie wieder, wie oben beschrieben.

Diese Übung können Sie auch im Stehen ausführen. Schließen Sie die dabei Augen. Falls Sie leicht zu schwanken beginnen, machen Sie die **Überladungsübung** und wiederholen Sie die Wayne-Cook-Übung noch mal. Nun sollte sich das Schwanken spürbar verringert haben. Sie sind wieder mehr in Ihrer Mitte.

