

## Die Übungen

Wenn Sie gegen Schmerzen vorgehen wollen, nehmen Sie bitte zum Vorsagen einen der Sätze aus den Vorschlägen für Autosuggestion gegen Schmerzen. Eine andere Möglichkeit ist es, Schmerzen beim Gehen wegzuvizualisieren. Die Anleitung dafür finden Sie im ersten Wavingbuch. Autosuggestionsvorschläge für alle anderen Einsatzgebiete finden Sie ebenfalls oben. Sagen Sie sich den ausgewählten Satz am besten während der ganzen Walkwaving-Runde vor. Wenn Sie sich aber anfangs mehr auf die einzelnen Übungen konzentrieren müssen, unterbrechen Sie die Autosuggestion während der Übung und sagen Sie sich übungsspezifische Sätze vor. Diese Sätze werden bei jeder Übung genannt. Nach der Übung gehen Sie für einige Zeit normal, da wechseln Sie wieder zum gewählten Autosuggestionssatz.

### Wirbelsäule und Rumpf

#### Halswirbelsäule

##### Drehen

Gehen Sie vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief ein. Den Kopf drehen Sie dabei maximal nach rechts.

Gehen Sie weitere vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief aus. Dabei drehen Sie den Kopf maximal nach links.

Üben Sie zweimal und gehen Sie dann acht Schritte normal weiter. Anschließend machen Sie die gleiche Übung wieder, allerdings beginnen Sie



## Kreuzschmerzen loswerden, Depressionen & Panikattacken besiegen mit der Waving-Methode

jetzt umgekehrt, indem Sie beim Einatmen den Kopf nach links und dann beim Ausatmen den Kopf nach rechts drehen.

Üben Sie wieder zweimal und gehen Sie dann ca. eine Minute lang normal weiter.

Am besten wiederholen Sie den von Ihnen ausgewählten Autosuggestionssatz und absolvieren gleichzeitig die Übung. Wenn Sie das anfangs überfordert, können Sie bei dieser Übung beim Einatmen auch sagen: „Den Kopf dreh' ich nach rechts.“ Und beim Ausatmen während der nächsten vier Schritte sagen Sie: „Und jetzt wieder nach links.“

### Neigen



Gehen Sie vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief ein. Neigen Sie den Kopf dabei maximal nach rechts.

Gehen Sie weitere vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief aus. Dabei neigen Sie den Kopf maximal nach links.

Üben Sie zweimal und gehen Sie dann acht Schritte normal weiter. Anschließend machen Sie die gleiche Übung wieder,

allerdings beginnen Sie jetzt umgekehrt, indem Sie beim Einatmen den Kopf nach links neigen und dann beim Ausatmen den Kopf nach rechts drehen.

Üben Sie zweimal und gehen Sie dann ca. eine Minute lang normal weiter.

Am besten wiederholen Sie den von Ihnen ausgewählten Autosuggestionssatz und absolvieren gleichzeitig die Übung. Wenn Sie das anfangs

überfordert, können Sie bei dieser Übung beim Einatmen auch sagen: „Den Kopf neig' ich nach rechts.“ Und beim Ausatmen während der nächsten vier Schritte sagen Sie: „Und jetzt wieder nach links.“

### Schieben

Gehen Sie vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief ein. Schieben Sie den Kopf dabei maximal nach vorn. Bitte achten Sie darauf, nicht den Kopf zu drehen oder zu neigen. Die Übung ähnelt einem Rap.

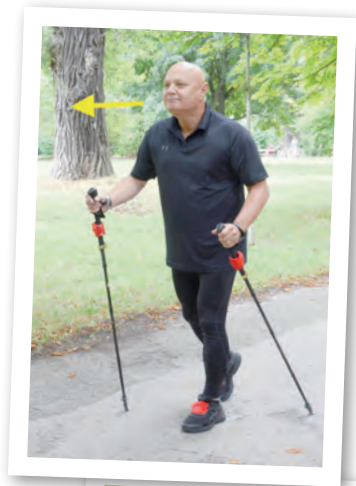
Gehen Sie weitere vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief aus. Dabei schieben Sie den Kopf maximal nach hinten.

Üben Sie zweimal und gehen Sie acht Schritte normal weiter.

Anschließend wiederholen Sie die gleiche Übung, allerdings beginnen Sie jetzt umgekehrt, indem Sie beim Einatmen den Kopf nach hinten und dann beim Ausatmen den Kopf nach vorne schieben.

Üben Sie zweimal und gehen Sie dann ca. eine Minute lang normal weiter.

Am besten wiederholen Sie den von Ihnen ausgewählten Autosuggestionssatz und absolvieren gleichzeitig die Übung. Wenn Sie das überfordert, können Sie bei dieser Übung beim Einatmen auch sagen: „Den Kopf schieb' ich nach vo-or.“ Und beim Ausatmen während der nächsten vier Schritte sagen Sie: „Und jetzt wieder zurück.“



## Strecken — beugen

### (Kopf in den Nacken und Kinn zur Brust)

Gehen Sie vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief ein. Legen Sie den Kopf dabei maximal in den Nacken.

Gehen Sie weitere vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief aus. Dabei beugen Sie den Kopf in der Gegenbewegung zur Brust.

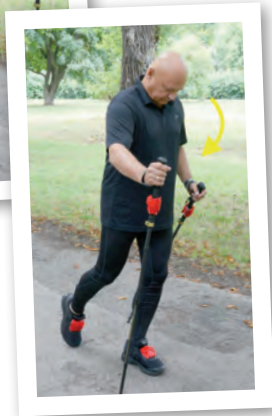
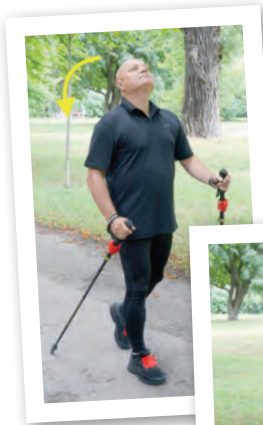
Üben Sie zweimal und gehen Sie dann acht Schritte normal weiter. Anschließend wiederholen Sie die gleiche Übung, allerdings beginnen Sie jetzt umgekehrt, indem Sie beim Einatmen das Kinn zur Brust drücken und dann beim Ausatmen den Kopf nach hinten strecken.

Üben Sie zweimal und gehen Sie dann ca. eine Minute lang normal weiter. Am besten wiederholen Sie den von Ihnen ausgewählten Autosuggestionssatz und absolvieren gleichzeitig die Übung. Wenn Sie das anfangs überfordert, können Sie bei dieser Übung beim Einatmen auch sagen: „Den Kopf beug' ich zurü-ück.“ Und beim Ausatmen während der nächsten vier Schritte sagen Sie: „Und jetzt wieder vo-or.“

## Grüßen

Gehen Sie vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief ein. Den Kopf beugen Sie nach vorne und drehen ihn gebeugt maximal nach rechts, am Ende der Bewegung nicken Sie. Diese Übung ist ein wenig komplex.

Gehen Sie weitere vier Schritte und atmen Sie gleichzeitig tief aus. Dabei drehen Sie den gebeugten Kopf maximal nach links. Am Ende der Be-



wegung nicken Sie wieder, indem Sie den ohnehin schon gebeugten Kopf noch intensiver gegen die Brust drücken.

Üben Sie zweimal und gehen Sie dann acht Schritte normal weiter.

Anschließend machen Sie die gleiche Übung wieder, allerdings beginnen Sie jetzt umgekehrt, indem Sie beim Einatmen den Kopf nach links drehen und am Ende der Drehung nicken und dann beim Ausatmen den Kopf nach rechts drehen und am Ende der Drehung nicken.

Üben Sie wieder zweimal und gehen Sie dann ca. eine Minute lang normal weiter.

Am besten wiederholen Sie den von Ihnen ausgewählten Autosuggestionssatz und absolvieren gleichzeitig die Übung. Wenn Sie das anfangs überfordert, können Sie bei dieser Übung beim Einatmen auch sagen: „Ich drehe und nicke nach rechts.“ Und beim Ausatmen während der nächsten vier Schritte sagen Sie: „Ich drehe und nicke nach links.“

