

Kraft im Alltag – mit bewusster Atmung und Bewegung neue Kraft tanken

1. Der richtige Stand

1. Fußzehen nach oben ziehen
2. Zehen sanft wieder ablegen, leicht strecken,
3. Drei Punkte für den guten Stand spüren: Fußballen, Ferse, kleiner Zeh
4. Linie vom Fußballen zur Ferse spüren
 1. Vorderseite der Beine spüren: Schienbein, Knie, Oberschenkel, Hüfte
 2. Kniescheiben nach oben ziehen
 3. Vom Po/Gesäß nach unten die Rückseite der Beine entspannen
 4. (Gefühl der Wärme, Warmes Öl fließt die Beine herunter)
 5. Gefühl eines Sitzballs aus Gel, der uns von unten stützt und trägt
 6. Das gleiche Gefühl zwischen Armen und Oberkörper
—> Wie Magnete, die sich abstoßen
 - 1.1. V Vom Becken bis zu den Rippen —> Spüren und leicht strecken
 - 2.2. V Mitte des Rückens —> Spüren und leicht strecken
 - 3.3. V Schultern / Hals —> Spüren und leicht strecken
 1. Kopf in der Mitte „nach oben ziehen“
 2. Gefühl wie Marionette
 3. Kinn leicht nach unten sinken lassen
—> Hals kommt dabei auf Länge, wird (sanft!) gedehnt

Diese Struktur trägt sich selbst. Kann auch gut in der Warteschlange, z.B. an der Kasse üben.

2. Atmung mit Bauch

1. Karate: Arme nach hinten ein- und aus, Wasser zurückschieben
2. Bauch dabei nach außen und innen

3. Schultern kreisen

langsam und in großen Bewegungen, 10x vor, 10x zurück, dabei in den Bauch atmen

4. Arme nach vorne und hinten schieben

Arme mit gestreckten Fingern auf Brusthöhe vor den Körper halten. Mit der Ausatmung leicht nach vorne, vom Körper weg schieben

5. Mit der Ausatmung die Schultern nach hinten schieben und sanft zusammenziehen

6. Jeweils 10x vor und 10x zurück

7. Arme nach oben strecken (Sie sind größer als Sie denken): Beide Arme mit gestreckten Fingern nach oben strecken. In den Bauch atmen. Linke Seite leicht nach oben strecken, Ein- und ausatmen

8. Rechte Seite nach oben strecken. Ein und ausatmen

9. Nach unten hängen lassen, untere Wirbelsäule dehnen, Kopf hängen lassen: Oberkörper nach vorne beugen. Arme nach vorne hängen lassen, den Kopf hängen lassen. Leichte Dehnung in den Oberschenkeln und dem unteren Rücken spüren. (Auf das eigene Gefühl achten!). Atmen, wirken lassen. Nach 2 - 3 Atemzügen die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

10. Auslockern

Bewegung aus dem Qi-Gong, siehe folgender Link zum Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=hAjbqk9RGtU>

Grundsätzliches:

Die Bewegungen bitte stets sanft ausführen und dabei auf das eigene Gefühl achten. Diese Übungsserie ist so ausgelegt, dass sich alle Übungen gut anfühlen sollten, den Körper nicht belasten und das Wohlbefinden (besonders bei regelmäßiger Wiederholung, ideal ist 3x Woche) steigern bzw. verbessern. Es bieten sich vor allem der Morgen nach dem Aufstehen oder abends vor dem zu Bett gehen an. So kommt man auf der einen Seite gut in den Tag bzw. bereitet eine erholsame Nachtruhe vor.

Gerne können diese Übungen bei geöffneten Fenstern bzw. mit frischer Luft durchgeführt werden. Es geht bei dieser Serie nicht darum, eine besondere Dehnung zu erreichen wenngleich sich diese im Laufe der Zeit in der Regel verbessert und eine positive Wirkung auf die allgemeine Beweglichkeit hat.

Tipp als Entspannungsübung für Zwischendurch:

10 min hinlegen, Hände auf den Bauch legen und in den Bauch atmen (Die Ausatmung kann etwas länger als die Einatmung sein). Die Bauchatmung hat einen positiven Effekt auf Ruhe und Entspannung. Im Alltag atmen wir oft „zu flach“.

Manchmal hilft es auch, einen Beutel mit Reis zu füllen (1KG) und auf den Bauch zu legen. Die Arme dann seitlich neben den Körper legen, atmen und entspannen. Ein großes Buch hat einen ähnlichen Effekt. Die regelmäßigen Entspannungsübungen können sich auch auf den Schlaf bzw. die Nachtruhe auswirken.