

Der Frühling ist da – Bewegung ist angesagt

Hast du deinen Lieblingsplatz gefunden und sogar deine Lieblingsmusik parat?

Aufwärmen:



Du sitzt oder stehst und kreist mit den Händen und Füßen und machst langsame, grosse Schulterkreise von vorne nach hinten. Recke und strecke dich, atme dabei gut ein und aus und genieße die Bewegungen.

Nimm dir soviel Zeit, wie du dafür brauchst.

Hast du einen Igelball oder Tennisball in der Nähe?

Dann rolle doch gleich noch einige Male mit dem rechten und linken Fuss über den Ball.

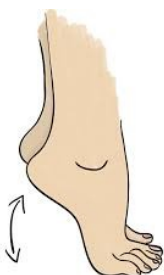


Kräftigende Übungen im Stehen oder auf dem Stuhl:

1. Stehen (oder sitzen), Bauchnabel leicht einziehen und ein Bein hochheben und wieder senken, 10mal oder mehr rechts und links
2. Wieviel mal kannst du vom Stuhl aufstehen und wieder absitzen?

Allenfalls kannst du dich auf den Oberschenkeln abstützen oder die Arme vor der Brust kreuzen.

3. Halte dich z.B. am Tisch fest und gehe langsam in den Zehenstand, 10mal



Jetzt die Gegenbewegung machen, d.h. den Vorderfuss abwechslungsweise hochziehen.

Für die Balance:

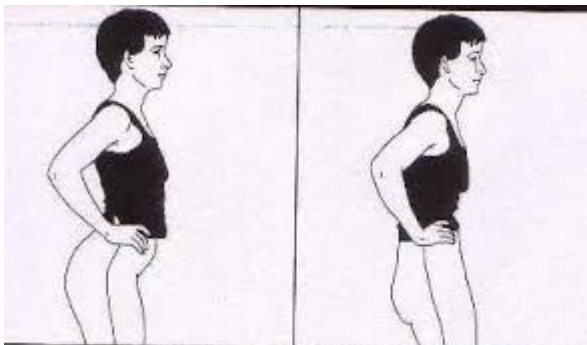
1. Wie lange kannst du auf einem Bein stehen? Den Bauchnabel einziehen und einen Punkt fixieren.
2. Setze einen Fuss möglichst exakt vor den anderen und konzentriere dich gut, dabei ruhig weiteratmen und die Schritte zählen.



Variante: eine Matte als Unterlage, dann ist's schwieriger

Den Rücken nicht vergessen:

1. Im Stehen oder Sitzen das Becken genüsslich nach vorne und zurück kippen (Steissbein nach vorne ziehen und wieder in eine aufrechte Position bringen)



2. In aufrechter Haltung die Arme möglichst gestreckt zur Seite halten und leicht kreisende Bewegungen ausführen, dabei die Achseln nicht hochziehen. Dafür die Rumpfmuskulatur spannen (Bauchnabel leicht einziehen).

Die Arme können auch – wie auf dem Bild – in die Vorhalte gebracht werden.



Trinke genügend Wasser und entspanne dich. Super gemacht!

Im Anschluss findest du die angekündigte Atemübung, sie heisst:

DIE VOLLATMUNG auch LUNGENGYMNASTIK (nach Helmel).

Im Sitzen oder Stehen.

- 1) Das Zwerchfell- oder Tiefenatmen: Immer Ein- und Ausatmen durch die Nase. Hände auf Unterbauch - ausatmend Unterleib sanft einziehen - mit lockerem Zwerchfell langsam den Atem vom Unterleib her in den Brustkorb einfließen lassen - kurze Pause - ausatmen - 3 mal wiederholen.
- 2) Das Flanken- oder Weitenatmen: Atem muss frei fließen, keine Pressatmung. Die Hände seitlich an die Flanken (Rippen) legen - ausatmen wie bei 1) - und einatmend Atemstrom von unten her aufsteigen lassen in die Flanken und auch in Nierengegend - kurze Pause - ausatmen - 3 mal wiederholen.
- 3) Das Schulteratmen: Vollatmung
Einatmend werden die Arme langsam seit hoch geführt und dabei den Atem bis zu den oberen Lungenspitzen gelenkt. Die Hände an den Hinterkopf legen und in dieser Haltung 3 mal wiederholen und den Atemstrom in Schulterhöhe führen ohne die Schultern anzuheben.

ATEM IST LEBEN –
RUHIG UND GELASSEN –
URQUELL DER LEBENSENERGIEN

