

Aktivierende Bewegung

Mit dieser Bewegungsabfolge erhalten Sie eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ und können etwas für sich tun und sich z.B. einen guten Start in den Tag geben oder im Laufe des Tages eine kleine Stressbewältigung und Spannungsregulation einfügen. Wenn Sie regelmäßig üben können Sie Veränderungen (z.B. eine bessere Beweglichkeit oder Kondition) wahrnehmen.

Mit diesen Übungen:

- aktivieren Sie Ihren Körper
- regen Sie Ihren Kreislauf an
- mobilisieren Sie Ihre Gelenke

Um sich nicht zu überfordern ist es wichtig, dass Sie jedes Mal Ihr eigenes Maß finden. Dabei können die folgenden Fragen hilfreich sein:

- Wie geht es mir heute?
- Was tut mir jetzt gut?

Es gibt kein „richtiges“ oder „falsches“ Maß – es gibt nur Ihr eigenes Maß.

Machen Sie alle Übungen in Ruhe und so achtsam wie möglich. Vorhandene Schmerzen sollen sich dabei nicht verstärken. Sie können sich bei Bedarf jederzeit auf einen Hocker oder Stuhl setzen und die Übungen im Sitzen durchführen.

Falls Sie bei Übungen Kreislaufprobleme wahrnehmen, machen Sie eine Pause, setzen oder legen Sie sich hin und atmen mit geöffneten Augen ruhig weiter.

Durchführung:

Recken und Strecken, Gähnen

Die Übung hilft Ihnen bei sich anzukommen und ermöglicht es Ihnen den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Recken und strecken Sie sich so, wie es Ihnen angenehm ist. Wenn Ihnen danach ist gähnen Sie herzhaft oder stöhnen Sie genüsslich.

Die Dehnung und Streckung können Sie mit Armen, Beinen und Rumpf ausführen.

Tiefe Atemzüge mit Armbewegung

Mit dieser Übung durchlüften Sie Ihre Lunge bis in die Spitzen hinein und stabilisieren Ihren Kreislauf.

Stellen Sie Ihre Füße parallel und ungefähr hüft- bzw. schulterbreit auseinander, so dass Sie sicher stehen. Mit der Einatmung heben Sie die Arme nach vorne hoch und mit der Ausatmung senken Sie Ihre Arme wieder.

Machen Sie die Bewegungen so groß oder klein, wie es für Sie angenehm ist.

Anschließend auf der Stelle gehen und den Kreislauf anregen. Dabei können zusätzlich Armübungen durchgeführt werden – Boxen, Greifen, Mitschwingen, ...

Aktivierung verschiedener Körperbereiche

Nehmen Sie einen hüftbreiten, lockeren, aber sicheren Stand ein. Ihre Füße stehen parallel, das heißt die Füße sind leicht eingedreht, so dass die Fußaußenkanten parallel zueinander sind, und die Knie sind leicht gebeugt.

Beginnen Sie nun Ihre Hände zu reiben bis diese schön warm sind. Wer kalte Hände hat, verschränkt seine Finger und reibt die Handballen. Auf diese Weise werden die Hände schnell warm.

Mit den erwärmten Händen streichen Sie sich genüsslich über Ihr Gesicht, von der Stirn bis zum Kinn. Stellen Sie sich vor alles „Schlechte“ aus Ihrem Gesicht wegstreichen zu können.

Nun klopfen Sie mit Ihren Fingerspitzen über den Scheitel bis zum Nacken und über die Schultern. Sie klopfen weiter um die Ohren, beginnend über dem Ohr, hinter dem Ohr entlang bis zum Ohrläppchen. Anschließend klopfen Sie über Ihre Schultern.

Ohren kneten – chinesische Tasse Kaffee

Mit den Fingern die Ohrmuschel warm kneten und auch ein wenig an den Rändern ziehen. Mit der Fingerkuppe auch im Ohr reiben und anschließend Mittelfinger vor das Ohr und Zeigefinger hinter das Ohr und kräftig auf und ab reiben (chinesische Tasse Kaffee).

Regt den Kreislauf an und hilft bei sogenannten Zwischentiefs im Laufe des Tages.

Regulierung des Akupunkturpunktes Gallenblase 20

Verschränken Sie Ihre Hände und reiben sich zunächst den Kopfansatz im Nacken (hilfreich bei beginnender Migräne).

Rutschen Sie mit Ihren Händen ein Stückchen nach unten und reiben/lockern Sie sich ihre Nackenmuskulatur.

Diese beiden Übungen sind eine gute Möglichkeit Verspannungen im Nackenbereich zu lösen.

Der Punkt der 100 Strapazen – HWK 7

Der Spruch „Mir sitzt was im Nacken“ hat einen tieferen Sinn. Der 7. Halswirbelkörper (HWK 7) ist der sogenannte Punkt der Strapazen. Er ist ganz einfach zu finden: nehmen Sie Ihre Hand auf Schulterhöhe an den Rücken, dort wo der Nacken in den Rücken übergeht. An dieser Stelle finden Sie einen vorgewölbten Wirbel, das ist der Punkt der Strapazen. Fangen Sie an ihn zu massieren und auszustreichen, mit der Vorstellung, das was Ihnen im Nacken sitzt, wegzustreichen.

Abschließend alle „Strapazen“ von der Schulter über die Arme austreichen.

Aktivierung des Akupunkturpunktes Gallenblase 21

Nehmen Sie Ihre linke Hand und klopfen und reiben sich, so stark, wie es für Sie angenehm ist, auf den rechten Schulter-Nacken-Bereich. Anschließend nehmen Sie ihre rechte Hand und klopfen und reiben sich auf die linke Schulter.

Die Lunge aktivieren

Gerade bei kaltem Wetter leistet unsere Lunge Großes, da gilt es gut für seine Atemwege zu sorgen.

Zur Aktivierung der Lunge reiben Sie mit der linken Faust die kleine Vertiefung unterhalb des Schlüsselbeines in Richtung Schultergelenk auf Ihrer rechten Seite. Ebenso die linke Seite mit der rechten Faust. Anschließend reiben Sie mit mittleren Fingergelenken bei geschlossener Faust über das Brustbein.

Dann vom Brustbein bis zum Schambein einige Male klopfen oder streichen.

Nieren aktivieren

Die Handrücken im Übergang von Brustwirbelsäule zu Lendenwirbelsäule reiben.

Kreuzbein-Darmbein-Gelenke aktivieren

Die Hände verschränken und dabei die Zeigefinger ausstrecken. Mit den gestreckten Zeigefingern nach unten den Kreuzbein-Darmbein-Bereich bis zu den Seiten reiben.

Gutes auf die Hüften reiben

Die rechte Hand an die rechte Hüfte und die linke Hand an die linke Hüfte und die Hände kreisen lassen. Die Schultern sollten dabei locker und entspannt bleiben.

Dann an der Beinaußenseite runter bis zu den Füßen klopfen, um die Füße herum und an der Innenseite wieder rauf klopfen.

Anschließend auch die Arme abklopfen beginnend mit der rechten Hand den linken Arm vom Handrücken an der Außenseite rauf klopfen und an der Innenseite wieder hinunter klopfen und auf den anderen Arm in gleicher Weise wechseln.

Meridiane ausstreichen

Bei dieser Übung können Sie sich vorstellen, „negative Energien“ abzustreifen.

Nach dem Abklopfen der Meridiane können Sie die Arme, den Rumpf, die Hüften und die Beine noch ausstreichen. Dabei können Sie sich vorstellen, alles aus dem Körper herauszustreichen, was Sie loswerden möchten (z.B. Müdigkeit, Schmerzen, Verspannungen, Unwohlsein, Sorgen etc.)

Abschließend können Sie alles Ausgestrichene „zum Fenster rausschicken“.

Gelenke durch bewegen

Die Übung dient der Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Sie soll den Körper auf den Tag vorbereiten

Standübungen im hüftbreiten Stand mit parallelen Füßen.

1. Hände falten (erst in gewohnter- und dann in ungewohnter Weise) und die Handgelenke kreisen und Ferse anheben (rechts und links) und das Sprunggelenk kreisen (beide Richtungen)
2. Hände auf die Kniescheiben legen, Füße geschlossen und die Knie kreisen lassen. Die Hände können die Kniescheiben umschmeicheln.
3. Hüftbreiter Stand, Hände in die Hüften und mit den Hüften kreisen (beide Richtungen) und liegende Achten malen (beide Richtungen und auch nach vorn und hinten)
4. Arme entspannt hängen lassen und Hände an die Hüften legen – Schultern kreisen (beide Richtungen)
5. Ellbogengelenke durch bewegen und abwechselnd den Handrücken und die Handinnenflächen zur Schulter führen
6. Mit der Nasenspitze das heutige Datum schreiben – sanfte Bewegung für das Kopfgelenk

Koordinationsübung

Mit diesen Übungen sorgen Sie für eine vermehrte Durchblutung Ihres Gehirns, schulen Ihre geistige Flexibilität, Ihre Koordination und das Gleichgewicht.

1. eine Hand auf dem Bauch kreisen lassen und die andere Hand auf den Kopf klopfen lassen, eine Ferse anheben und den Fuß kreisen
2. Beide Hände zur Schulter nehmen und nach vorne die Arme mit Fäusten oder gestreckten Händen strecken – dann eine Hand Faust und eine Hand gestreckt im Wechsel
3. Rechten Arm nach vorne ausstrecken und ein gleichschenkliges Dreieck malen, linken Arm seitlich auf und ab heben und das gleiche mit der anderen Seite
4. Stand auf rechtem Bein, linken Fuß auf- und ab bewegen oder hin- und her tippen oder einmal vorne- und einmal hinten tippen – rechten Arm auf und ab bewegen – linken Arm zur Seite anheben und mit der Hand kleine Kreise malen - Seitenwechsel