

Leben ist Energie in Bewegung

Übungen zur Stärkung der Gesundheit

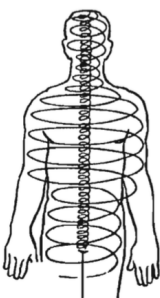
Die folgenden Übungen sind dazu gedacht, den Fluss der Lebensenergie zu unterstützen. Je freier unsere Energie fließt, umso grösser ist unser Wohlbefinden: körperlich, geistig und seelisch.

Bei Unklarheiten oder Fragen bezüglich der Übungen nehmen Sie bitte unverbindlich mit mir Kontakt auf. Bei speziellen persönlichen Anliegen und Beschwerden (körperlich oder seelisch) stelle ich Ihnen gerne ein Set mit individuellen Übungen oder auch Meditationen zusammen.

Um die Wirkung der Übungen zu unterstützen lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper, und spüren Sie nach jeder Übung nach. Bemerkten Sie einen Unterschied zum Zustand vorher? Ich wünsche viel Freude und gute Energie beim Ausprobieren!

Ausgleich der Energieströme in den 3 Achsen rechts/links, vorne/hinten, oben/unten

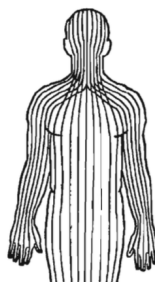
Stehen (oder sitzen Sie, wenn stehen zu anstrengend ist). Schaukeln Sie erst leicht von rechts nach links, halten Sie inne und spüren Sie nach, danach schaukeln Sie vorne/hinten. Für den Ausgleich oben/unten heben Sie leicht die Fersen, strecken sich nach oben und stellen sich vor, wie die Energie zum Kopf fließt, dann setzen sie die Ferse, gehen leicht in die Knie und stellen sich vor, wie die Energie zu den Füßen fließt. Wiederholen Sie dies einige Male. Spüren Sie am Schluss nach.



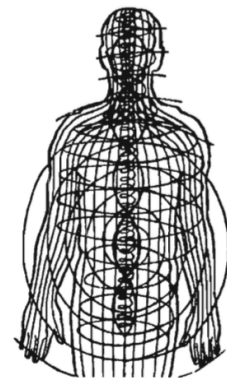
Luftprinzip
von einer Seite zur anderen
neutrales Gleichgewicht



Feuerprinzip
hinten/vorne

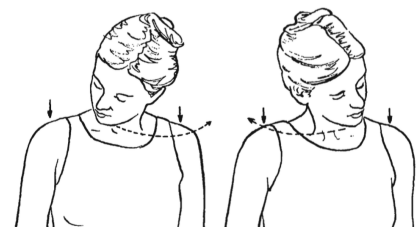


Wasserprinzip
oben/unten



Die Nackenrolle: Löst Verspannungen im Nacken und in den Schultern

Stehen oder sitzen Sie in entspannter Haltung. Prüfen Sie -achtsam- den Bewegungsspielraum in Schultern und Nacken. Im ersten Schritt ziehen Sie die Schultern nach oben, so dass der Nacken zu verschwinden scheint. Halten Sie diese Position und senken das Kinn und bewegen es in einem Bogen nach links und rechts. Atmen Sie in der einen Richtung ein und in der anderen aus. Wiederholen Sie 3 x, kehren in die mittlere Position zurück und lassen Ihre Schultern zur Entspannung nach unten fallen. Schütteln Sie die Arme aus. Dann wiederholen Sie diesen Ablauf mit gesenkten Schultern, wie wenn Sie zwei schwere Eimer mit Wasser tragen würden, die Ihre Arme und Schultern nach unten ziehen. Bewegen Sie danach wieder die Schultern und prüfen Sie den Bewegungsspielraum in Schultern und Nacken.



Nackenrolle

Der Bogen: Allgemeine Kräftigung in allen Bereichen - körperlich, emotional und geistig

Stellen Sie sich hin, die Füße schulterbreit auseinander. Beugen Sie den Oberkörper zurück und schauen Sie nach oben, ohne übermäßige Anstrengung. Greifen Sie mit Armen zunächst ganz nach vorne aus, dann zu den Seiten und hinter den unteren Rücken. Atmen Sie tief ein, und lassen Sie den Atem dann hinaus strömen mit einem tiefen Seufzer der Zufriedenheit.

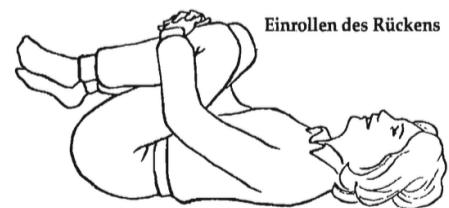


Die Zwerchfellaktivierung: „Wenn das Zwerchfell frei ist, ist auch das Herz frei; es kann dann ohne Angst oder Besorgnis handeln“ (R. Stone)

Legen Sie beide Hände flach auf den Magenbereich, die Daumen gerade hoch genug, um die unteren Rippen zu berühren. Atmen Sie ein paar mal ein und aus. Dann atmen Sie vollständig ein und halten den Atem an. Bei angehaltenem Atem drücken Sie zunächst sanft mit den Fingerspitzen gegen den Oberbauch und schieben den Bauch Ihren Händen entgegen. Halten Sie kurz, atmen Sie dann wieder aus und entspannen die Hände. Machen Sie eine Pause und spüren, wie sich der Atemrhythmus jetzt anfühlt. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal. Wenn Ihnen dabei schwindlig wird, machen Sie Pause. Seien Sie bei dieser Übung besonders achtsam.

Einrollen des Rückens: Befreiung von Rückenschmerzen, gegen Schlaflosigkeit, zum Abschalten

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden oder das Bett. Ziehen Sie die Fersen an, dass die Knie in eine gebeugte Stellung kommen, die Füße bleiben noch am Boden. Heben Sie nun langsam die Knie und bringen sie nahe zur Brust. Umfassen Sie sie mit den Armen. Schaukeln Sie sanft von einer Seite zur anderen, halten dann an, entspannen sich und spüren der Wirkung der Übung nach. Als Variante schaukeln Sie die Knie von einer Seite zur anderen und bewegen dabei den Rücken so wenig wie möglich. Dadurch kommt es in den Rückenmuskeln zu einer sanften Verdrehung. Oder aktivieren Sie den Rücken, indem sie die Beine gegen den Widerstand der Arme oder Hände drücken.

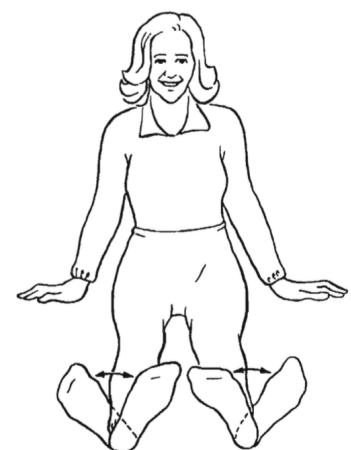


Scherenschlag: Erzeugt einen Energiefluss durch den Körper, öffnet das Becken, stimuliert den Blutkreislauf, gut für ältere und schwache Menschen

Setzen Sie sich auf den Boden (oder auf einen Stuhl) und strecken Sie die Beine in einem bequemen, weiten Winkel nach vorne aus. Die Hände werden in kurzem Abstand hinter dem Körper flach aufgesetzt, um das Körpergewicht abzustützen. Diese Handstellung aktiviert die Reflexbeziehung zwischen Handgelenk und Becken, wobei noch eine zusätzliche Reflexwirkung durch den Druck des Beingewichts auf die Ferse hinzukommt (ein weiterer Beckenreflex, speziell für das Kreuzbein). Schaukeln Sie die Füße rhythmisch nach innen und nach aussen. Sie sollten die Drehung des ganzen Beines bis in das Hüftgelenk hinein spüren können. Dann stoppen Sie, ruhen sich aus - im Sitzen oder Liegen - und spüren den Wirkungen dieser Übung nach.

Während der Ruhephase schliessen Sie die Augen und fühlen, wie sich das kribbelnde Gefühl durch die Beine bewegt. Achten Sie darauf, wo es innehält oder blockiert wird.

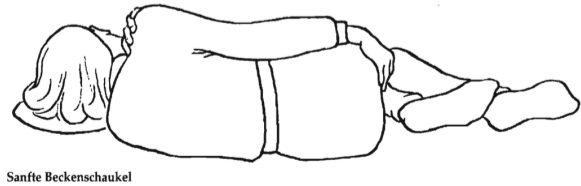
Varianten: Bei dieser Übung kann man sich gegen eine Wand lehnen, wenn die Handgelenke nicht stark oder beweglich genug sind, um das Körpergewicht zu tragen. Man kann sich auch auf eine Stuhlkante setzen.



Scherenschlag im Sitzen

Sanfte Beckenschaukel: Beruhigt das Nervensystem, erleichtert bei Nervosität, beruhigt bei Schlaflosigkeit

Legen Sie sich auf die linke Seite, legen Sie die linke Hand bequem auf den Nacken und die rechte Hand auf die Hüfte, die Finger reichen über den Gesäßmuskel hinweg bis zum Beckenboden. Der kleine Finger der rechten Hand sollte in der Nähe des Steissbeins liegen. Unter Hals und Kopf kann ein kleines Kissen gelegt werden. Halten Sie die Knie in einer gebeugten Stellung, so dass genügend Stabilität und Beweglichkeit für die Schaukelbewegung gegeben sind. Wenn Sie sich in der richtigen Position befinden, schaukelt der Körper leicht vor und zurück und bewegt dabei leicht und fast mühelos das obere Bein. Das Schaukeln kann ein paar Minuten oder auch länger fortgesetzt werden.



Balanceknöpfe: Für einen entspannten Körper und einen wachen Geist, gute Pausenübung zur Stressbefreiung für Menschen, die am Computer arbeiten.

Legen Sie eine Hand so hin, dass die Fingerspitzen den Nabel bedecken. Mit zwei Fingern der anderen Hand berühren Sie die Vertiefung an der Schädelbasis, etwa zwei bis drei Zentimeter hinter dem Ohr. Während Sie tief atmen, visualisieren Sie die Aufwärtsbewegung der Energie vom Nabel zum Kopf und halten die Punkte etwa eine Minute lang. Sie führen diese Übung zunächst auf einer Seite durch, wechseln dann die Hände und machen dasselbe auf der anderen Seite. Versuchen Sie die Wirkung auf den Körper zu spüren, und hören Sie auf, wenn Sie sich ganz ausgeglichen fühlen.

Pierres Ha-Atem: Energetisierung, öffnet Brust Schultern, Arme, Zwerchfell, für Wachsamkeit und klare Gedanken, gut bei Haltungproblemen durch hängende Schultern

Beginnen Sie mit ein paar Aufwärmübungen für die Schultern und den Hals. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße in einem angenehmen Abstand voneinander, so dass sie den Körper gut stützen. Versuchen Sie, den Körper anzuheben und auf den Fussballen zu stehen, um Ihr Gleichgewicht und Ihre Standfestigkeit zu testen. Machen Sie einen "Ha"-Laut oder mehrere und fügen dann eine Überkreuzbewegung der Arme hinzu: Strecken Sie die Arme nach vorne aus, mit den Handflächen nach oben. Kreuzen Sie die Arme schnell, indem Sie dreimal den rechten über den linken, den linken über den rechten, den rechten über den linken Arm bewegen (siehe Abbildungen) und dann beide Arme mit einem lauten "Ha" rasch nach hinten schwingen. Der richtige Zeitpunkt für das "Ha" ist wichtig; es sollte im Moment der stärksten seitlichen Streckung der Arme kommen. Wenn der Zeitpunkt genau stimmt, springt der Laut mühelos heraus. Die Übung bekommt auf diese Weise einen „1-2-3-Ha!“-Rhythmus. Gehen Sie jetzt noch zusätzlich auf die Fussballen (eine Reflexzone für die Brust), wenn Sie beim "Ha" ankommen. Dazu brauchen Sie vielleicht etwas Übung, aber es macht Spass und ist ganz einfach.

Variante: Wenn Sie steife Schultern haben, müssen Sie Ihre Handflächen nicht unbedingt nach oben halten.

