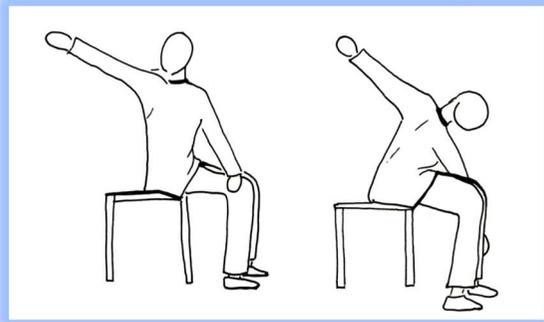


**Die Verantwortung für
sich selbst ist die Wurzel
jeder Verantwortung.**
Mong Dsi

Beweglichkeit von Oberkörper und Rücken

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen.
Den rechten Arm nach hinten oben führen.
Der Kopf folgt der Bewegung.

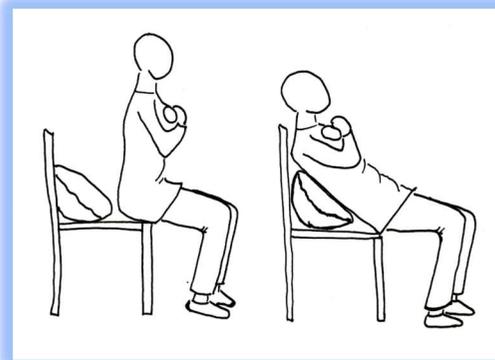


Mit der Ausatmung den rechten Arm zum linken Knöchel führen. Der Blick folgt der Bewegung. Den linken Arm mit der Einatmung nach hinten oben strecken und 10-15 Sekunden halten. Nun den linken Arm zum rechten Knöchel führen. Dann wird der rechte Arm nach hinten oben gestreckt.

Die Übung mindestens 8x wiederholen also auf jeder Seite 4x. Darauf achten, dass immer beim Herunterbeugen die Ausatmung intensiviert wird.

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante, das Kissen ist an die Stuhllehne angelehnt. Die Arme vor der Brust verschränken. Die Füße hüftbreit aufstellen.



Den Oberkörper in einer Ausatmung mit geradem Rücken nach hinten bewegen, bis der Rücken fast die Stuhllehne berührt. Dabei unterstützt die Anspannung der Bauchmuskulatur die Ausatmung. Bei der nun folgenden Einatmung mit dem Oberkörper in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Wiederholung dieser Übung 10x. Davon mindestens zwei, besser drei Durchgänge durchführen. Zwischen den einzelnen Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten.

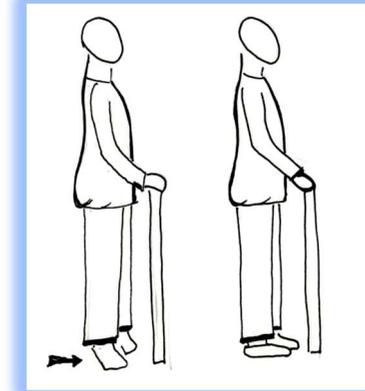
© Zeichnungen Bettina Arasin

Übungsset 2



Kräftigung der Wadenmuskulatur

Hinter dem Stuhl stehen und sich an der Lehne festhalten, möglichst nur mit dem Zeigefinger.



Sich mit der Einatmung auf die Zehenspitzen nach oben heben. Mit der Ausatmung langsam die Fersen senken, ohne aber den Boden wirklich zu berühren. Mit der nächsten Einatmung wieder steigen.

Wiederholung 10 - 15x und nach einer kurzen Pause noch einmal einen Durchgang ausführen.

Atem erkunden

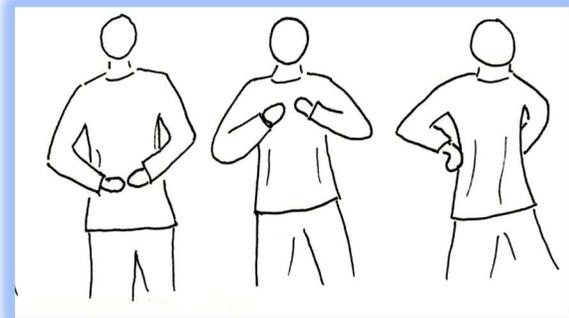
Die Übungen im Stehen oder im Sitzen durchführen. Die Arme hängen neben dem Körper. Bei den folgenden 4 Übungen geht es darum die Lungen zu erkunden, zu aktivieren, um mehr Sauerstoff ins Blut zu pumpen.



Die rechte Hand auf die linke Schulter legen, der Blick folgt der Bewegung. Tief in die linke Schulter atmen, den Atem dorthin dirigieren, sich auf den Atemstrom konzentrieren. Die Übung 5x wiederholen. Dann die Seite wechseln.

Den Atemstrom, mit Unterstützung der Hände, auf die unten dargestellten Regionen lenken. Die Übungen je 5x wiederholen.

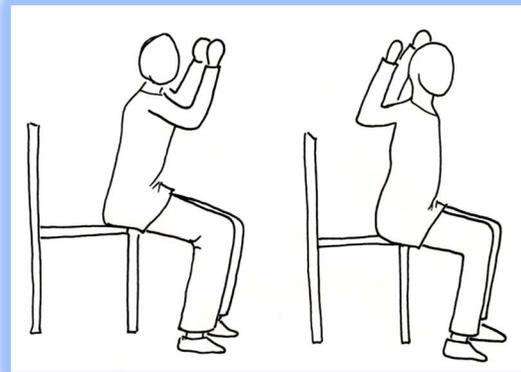
- Die tiefe Bauchatmung, dann liegen die Hände auf dem Bauch.
- Die Brustatmung, dann liegen die Fingerspitzen auf dem Brustbein.
- Die Flankenatmung, dann liegen die Handflächen auf den Flanken, der Daumen schaut nach vorne.



Mobilisierung der Schulter

Dehnung des Brustmuskels

Aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante einnehmen. Die Arme auf Schulterhöhe, im rechten Winkel vor dem Körper halten. Die Füße hüftbreit aufstellen.



Zusammen mit der Einatmung die Schulterblätter nach hinten ziehen, sodass die Ellenbogen hinter die Körpermitte, Richtung Rücken, geführt werden.

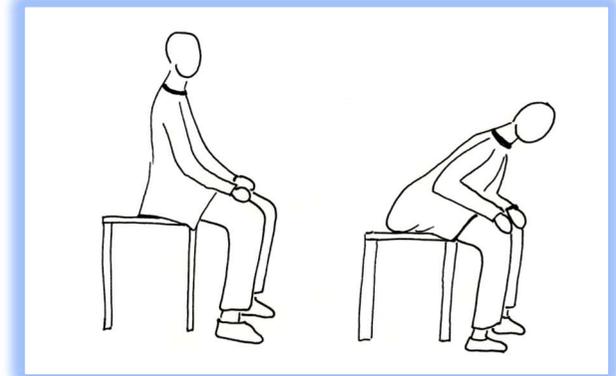
Bei der Ausatmung die Ellenbogen nach vorne vor den Körper führen, sodass sie sich treffen. Der Weg der Ausatmung ist langsamer und besonders intensiv.

Wiederholung der Übung 5 - 10x.

Eine Erweiterung der Übung ist, in der gedehnten Stellung zu verweilen und eine Zwischenatmung durchzuführen. Beim Ausatmen die Arme noch weiter zurückführen, dass erhöht den Dehnungseffekt. Erst danach die Spannung lösen.

Beweglichkeit des Rückens

Aufrechte Sitzposition auf dem Stuhl. Die Arme sind entspannt und die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Die Füße in Schulterbreite aufstellen, damit der Bauch genügend Platz hat.



Den Oberkörper mit der Ausatmung nach vorn unten absenken. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Mit der Einatmung in die Ausgangsstellung zurückkommen.

Wiederholung der Übung 10 - 15x

Eine Erweiterung der Übung ist das Strecken der Arme nach oben und dann mit gestreckten Armen den Oberkörper nach vorne senken. Durch den verlängerten Hebel wird mehr Kraft beim Senken und Aufrichten gebraucht, der Rücken also gekräftigt.