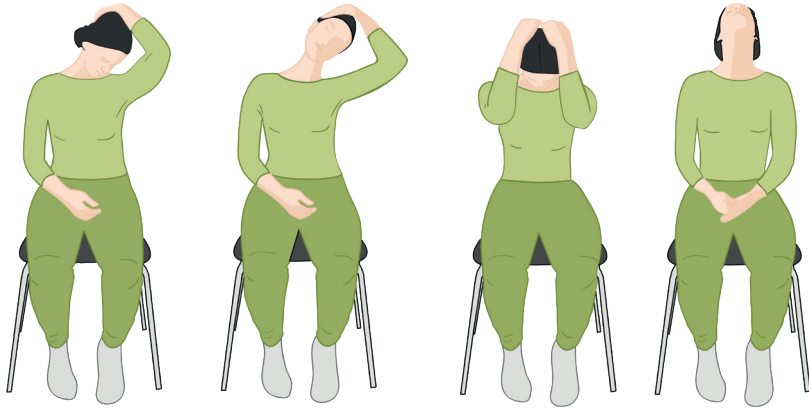


1 Yoga - Sonnengruß

BEWEGUNG IM (ARBEITS-)ALLTAG



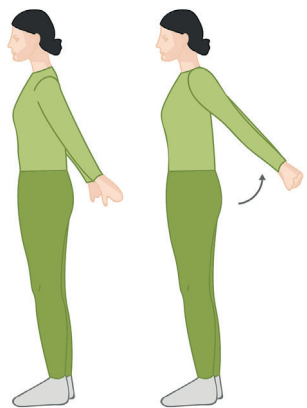
2 Nackendehnung



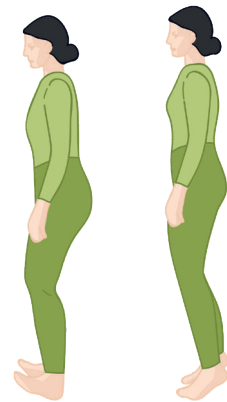
3 Schultern kreisen



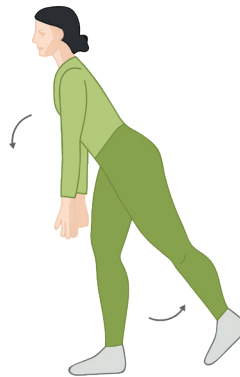
4 Wirbelsäulenentspannung



5 Brustdehnung



6 Zehen-/ Fersenstand



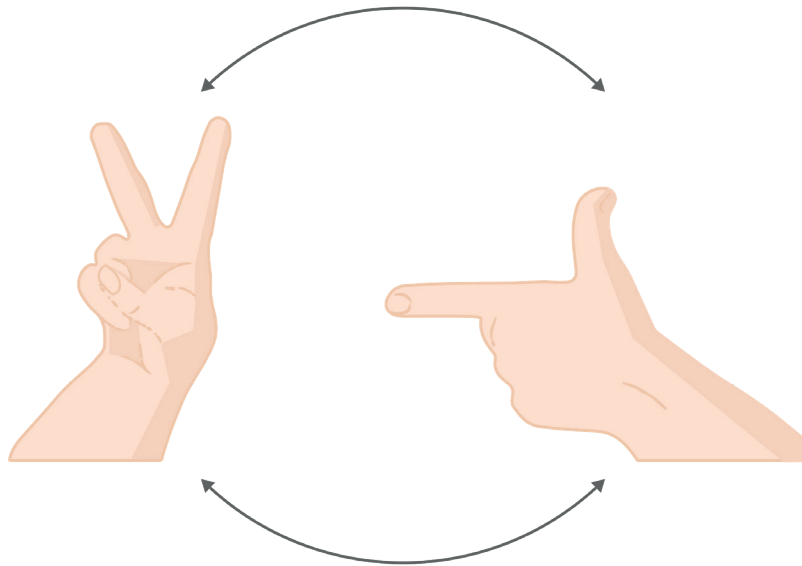
7 Standwaage



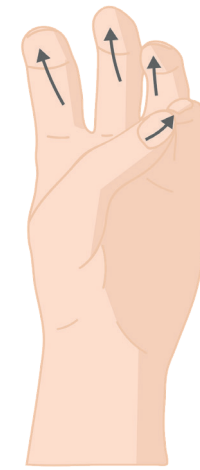
8 Beinheben



9 6 und 9



10 Jäger und Hase- Fingerspiel



11 Fingerübung

- 1** Yoga - Sonnengruß
Führen Sie den Sonnengruß - in der altindischen Sprache „Surya Namaskar“ genannt - wie auf den Bildern aus, in dem Sie durch fließende Bewegungen die Figuren nacheinander durchführen. Halten Sie in jeder Position kurz inne, sodass Sie die gesamte Übung ruhig und konzentriert ausführen. Achten Sie auf einen geraden Rücken und eine gleichmäßige Atmung. Wiederholen Sie den Ablauf 3 mal.
- 2** Nackendehnung
1) Setzen Sie sich gerade hin und neigen Sie Ihren Kopf leicht zu einem Doppelkinn vor. Drehen Sie Ihren Kopf um 45 Grad nach rechts. Legen Sie die rechte Hand auf den Hinterkopf, ohne dass Sie Druck aufbauen. Spüren Sie die schräge hintere Dehnung Ihres Nackens und halten Sie für einige Atemzüge inne. Kommen Sie langsam aus der Dehnung raus und wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.
2) Kippen Sie nun langsam ihren Kopf nach rechts zur Seite. Legen Sie Ihre rechte Hand auf den Kopf ohne Druck auszuüben. Spüren Sie die seitliche Nackendehnung und halten Sie einige Atemzüge inne. Lösen Sie langsam diese Position und wiederholen Sie die Übung auf der linken Seite.
3) Lassen Sie langsam Ihren Kopf nach Vorne fallen. Ihr Rücken bleibt aufrecht. Nehmen Sie, wenn Sie möchten, beide Hände an den Hinterkopf. Spüren Sie die Dehnung hinten im Nacken in der Verlängerung der Wirbelsäule. Lösen Sie nach einigen Atemzügen wieder langsam die Dehnung.
4) Kippen Sie Ihren Kopf nach Hinten, sodass Sie an die Decke schauen. Die Dehnung ist nun vorne im Hals zu spüren. Halten Sie dies einige Atemzüge und kommen langsam aus der Dehnung zurück.
- 3** Schultern kreisen
Setzen Sie sich aufrecht hin und kreisen Sie Ihre Schultern. Achten Sie auf gleichmäßige, große Kreise, als würden Sie die Schultern hoch zu den Ohren ziehen. Wechseln Sie die Richtung.
- 4** Wirbelsäulenentspannung
Beugen Sie sich beim Ausatmen mit Ihrem Oberkörper nach Vorne. Lassen Sie sich entspannt hängen. Hierbei können Ihre Arme frei baumeln oder Sie halten sich an den Knöcheln fest. Lassen Sie alle Anspannungen los. Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein und aus und spüren Sie dabei die Entspannung Ihrer Wirbelsäule. Kommen Sie langsam - Wirbel für Wirbel - mit der Einatmung wieder nach Oben.
- 5** Brustdehnung
Stellen Sie sich gerade hin oder setzen Sie sich auf einen Hocker ohne Rückenlehne. Nehmen Sie Ihre Arme nach hinten und verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken miteinander. Heben Sie nun die Arme an, sodass Sie die Dehnung in der Brust spüren. Halten Sie es für einige Atemzüge, bis Sie die Arme wieder lockern.
- 6** Zehen-/ Fersenstand
Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und wippen Sie abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf die Fersen. Halten Sie die jeweilige Position kurz.

- 7** Standwaage
Stellen Sie sich aufrecht hin, beugen Sie leicht Ihre Knie und schieben das Becken nach vorne, um in den sicheren Pilates-Stand zu kommen. Strecken Sie nun Ihr linkes Bein langsam nach hinten, während sich Ihr Oberkörper mit geradem Rücken nach Vorne lehnt. Ihr Oberkörper bildet eine gerade Linie mit ihrem angehobenen Bein.
Option: Wenn Sie sich in dieser Position sicher fühlen, ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen, um anschließend die Arme seitlich zu einer Waagerechten zu heben. Senken Sie die Arme wieder.
Kommen Sie langsam zurück in den geraden Stand. Wiederholen Sie die Standwaage mind. 3 x und wechseln Sie danach das Bein.
- 8** Beinheben
Stellen Sie sich gerade hin und stützen Sie sich mit den Händen auf Ihrer Hüfte ab. Heben Sie nun das linke Bein seitlich hoch, ohne das Sie ihren Körper bewegen. Das Standbein ist nicht durchgestreckt, sondern ganz leicht geknickt. Bewegen Sie das linke Bein zurück zum Körper, ohne dass es den Boden berührt, und heben Sie es erneut hoch. Wiederholen Sie die Übung 10x, bevor Sie die Seite wechseln.
- 9** 6 und 9
Kreisen Sie im Einbeinstand den Unterschenkel des gehobenen Beins im Uhrzeigersinn. Halten Sie sich ggf. an einem standfesten Stuhl als Stabilisationshilfe fest. Zeichnen Sie mit dem seitengleichen Arm eine Sechs in die Luft. Nach einigen Wiederholungen wechseln sie die Richtung im Unterschenkel und zeichnen eine Neun mit dem Arm. Wechseln Sie danach die Seite.
- 10** Jäger und Hase- Fingerspiel
Strecken Sie den linken Zeige- und Mittelfinger aus, sodass Sie Hasenohren darstellen. Die rechte Hand formt eine Pistole mit ausgestrecktem Daumen und Zeigefinger. Die Pistole zielt dabei auf den Hasen. Wechseln Sie nun gleichzeitig Hase und Jäger mit den Händen und lassen Sie die Figuren hin und her springen.
- 11** Fingerübung
Tippen Sie mit der Spitze des Daumens auf die Fingerspitzen der restlichen Finger. Gehen Sie vom Zeigefinger bis zum kleinen Finger durch und wieder zurück.
Optionen: Durchführung entweder nacheinander mit der linken und rechten Hand (leichter) oder mit beiden Händen gleichzeitig und das ggf. auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern (schwerer).