

Aktiv auf die eigene Gesundheit achten!



KÖRPERARBEIT.
ENTSPANNUNG.
VITALITÄT.

Zweifelsohne befinden wir uns in sehr herausfordernden Zeiten! Im Sinne eines selbstverantwortlichen Umganges mit der eigenen Gesundheit, sind wir diesen Zeiten aber nicht machtlos ausgeliefert und zur Passivität gezwungen, sondern können aktiv sein! So wie wir es eigentlich immer sein sollten! Aktiv zu sein und somit auch ein Stück weit Struktur und Kontrolle zu haben, kann besonders jetzt als enorm entlastend empfunden werden! Und wie passend können da Übungen sein, die Namen wie „In die Weite atmen“, „Raum schaffen“ oder „Energie einsammeln“ tragen! Generell empfiehlt es sich jeden Tag einfache gymnastische Übungen zu machen! Auch im Shiatsu, einer Form der Körperarbeit, die wörtlich übersetzt „Fingerdruck“ bedeutet, wird vermittelt bzw. zumeist selber in den Behandlungen erkannt, wie wichtig ein aktiver Lebensstil für das Wohlbefinden ist und dass man sich selbständig darum bemühen muss!

In dieser Ausgabe möchte ich daher 4 besonders schöne und einfache Übungen vorstellen, die selbständig durchgeführt werden können. Sie verbinden Bewegung mit bewusstem Atmen und sind Teil einer Serie, die sich „Die sieben Atemöffner“ nennt.

Ohne Atmung gibt es kein Leben. Da Atmung immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Psyche wirkt, hilft uns bewusstes Atmen unser Wohlbefinden zu steigern. Die Atmung verleiht uns Vitalität, Lebendigkeit und seelisches Wohlbefinden. Körperliche und seelische Blockaden können gelöst werden. Die Einatmung verleiht uns Kraft, die Ausatmung schenkt uns Entspannung.

Die vorgestellten Übungen vergrößern den Atemraum und das Lungenvolumen. Die Atmung wird ruhiger, gleichmäßiger und tiefer. Sie fördern den Energiefluss im Körper, gleichen aus und beruhigen

den Geist. Spannungen im Brustbereich können sich lösen, die Beweglichkeit der Schulterblätter wird verbessert und eine aufrechte Körperhaltung gefördert. Die Übungen kräftigen und beleben den Körper und unterstützen den gesamten Kreislauf. Insofern eignen sie sich gut für den Morgen um in Schwung zu kommen oder am Nachmittag um sich wieder zu aktivieren.

Ausführung:

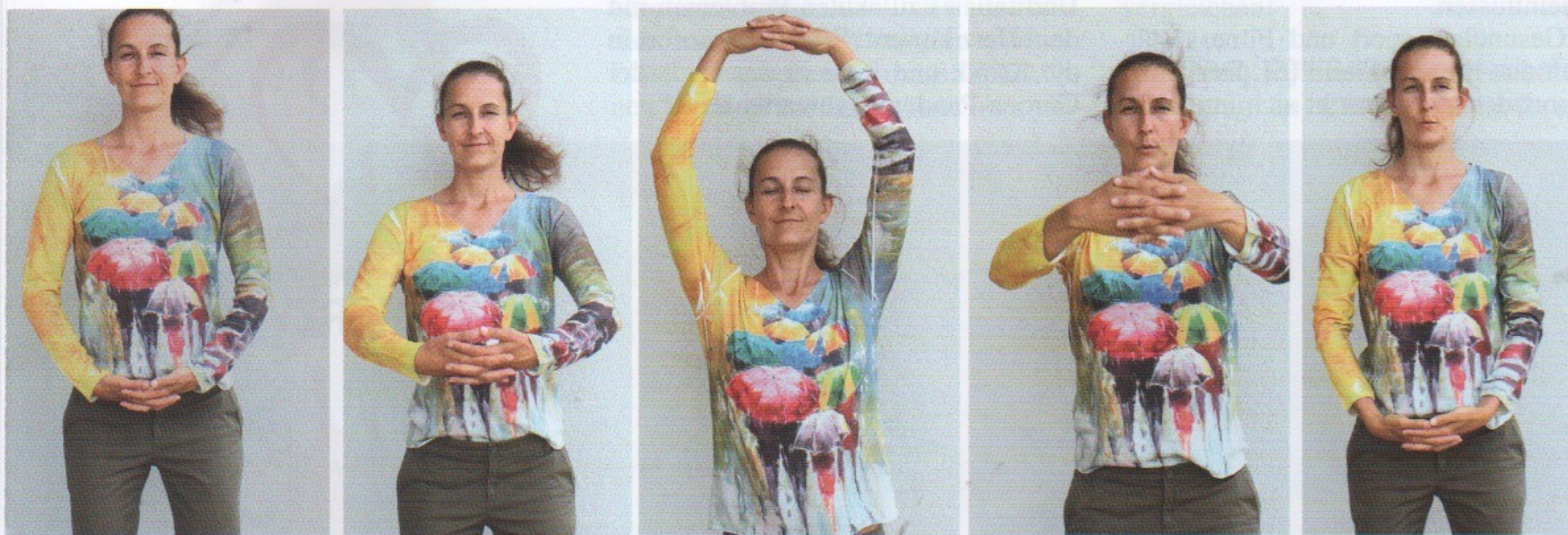
Stelle dich aufrecht hin. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Beine nehmen eine hüftbreite Position ein. Die Schultern sinken nach unten und der Blick ist nach vorne gerichtet. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Konzentriere dich zu Beginn auf den Körper und spüre hinein. Während den Übungen stimme deine Bewegungen auf deinen Atemrhythmus ab und gestalte sie ruhig und fließend. Wiederhole jede Übung 3-mal.

Nach den Übungen bleibe für ein paar Momente in der Ausgangsposition und spüre nach. Beobachte wie dein Atem fließt und deine Wirbelsäule ausgerichtet ist.

Wenn du Gefallen daran gefunden hast, integriere die Übungen in deinen Alltag! Alle Übungen findest du in dem Büchlein „In die Weite atmen.“ von Sakina Sievers und Nigrun Loh.

Wenn du mehr praktische Anregungen erhalten möchtest, komme zum Koronarturnen oder zu einer Shiatsueinheit! Herzverbandmitglieder können zum Vorteilspreis von 40 Euro eine 50-minütige Behandlung im Herzen von Graz in Anspruch nehmen!

In diesem Sinne, bleibt gesund und aktiv! Christina



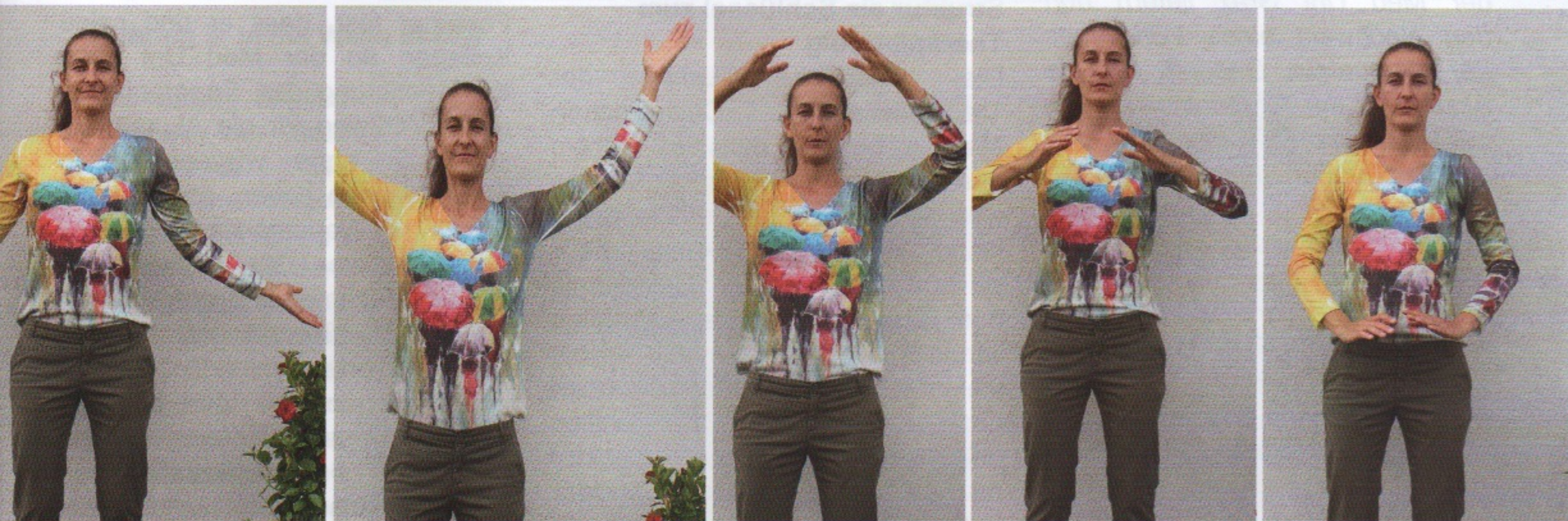
Übung 1: Zum Himmel öffnen

Verschranke die Finger vor deinem Unterbauch. Mit dem Einatmen hebe deine Arme vor dem Körper an und führe sie in einem Bogen über den Kopf. Strecke dich am Ende der Aufwärtsbewegung in die Länge. Mit dem Ausatmen bewegst du deine Hände abwärts zurück zur Ausgangsposition.



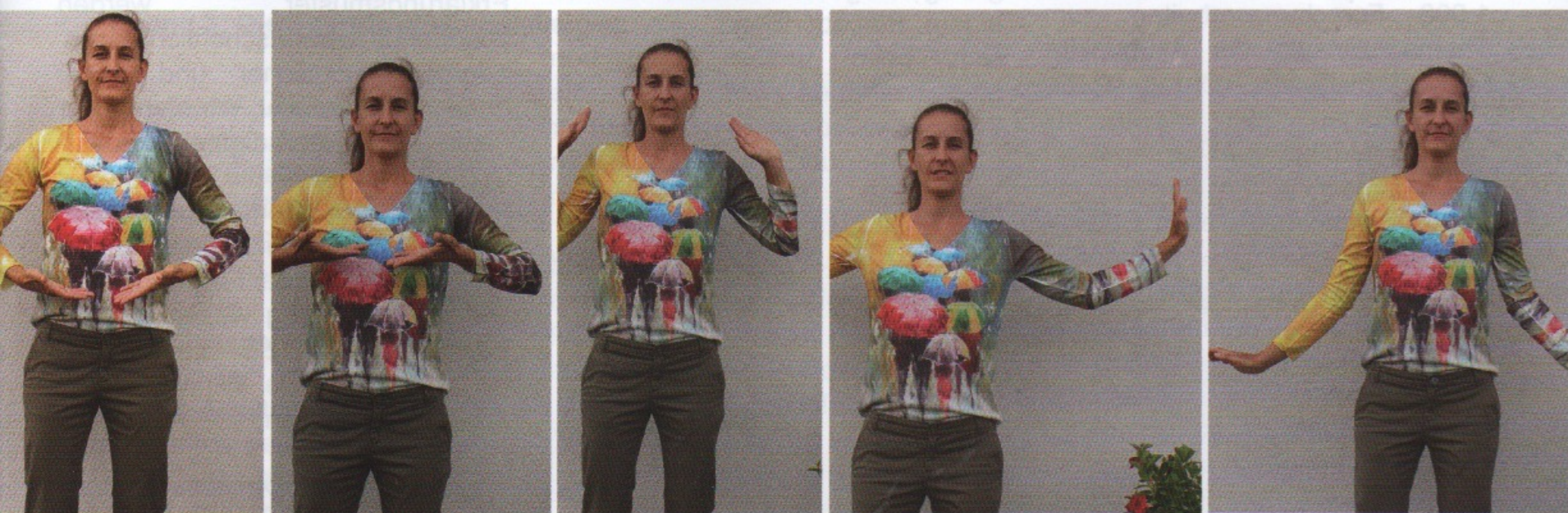
Übung 2: In die Weite atmen

Die Handflächen zeigen nach oben. Bringe die Hände mit dem Einatmen entlang der Körpermitte nach oben. Über dem Kopf drehst du die Handflächen nach außen und bringst die Arme mit dem Ausatmen in einem Bogen seitlich des Körpers zurück zur Ausgangsposition.



Übung 3: Die Energie einsammeln

Bei dieser Übung werden die Arme mit dem Einatmen seitlich des Körpers angehoben. Sobald sich die Hände über dem Kopf treffen, werden sie entlang der Mitte mit der Ausatmung nach unten geführt. Du kannst die Hände auch aneinander schließen



Übung 4: Raum schaffen

Hebe die Hände entlang der Mitte nach oben. Drehe auf Schulterhöhe die Hände nach außen und schiebe sie zur Seite bis die Arme gestreckt sind. Entspanne dann die Arme und bringe sie in einem seitlichen Bogen zurück zur Ausgangsposition.