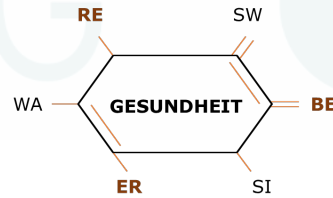


Übungen die Energie spenden und/oder eine entspannende Wirkung besitzen

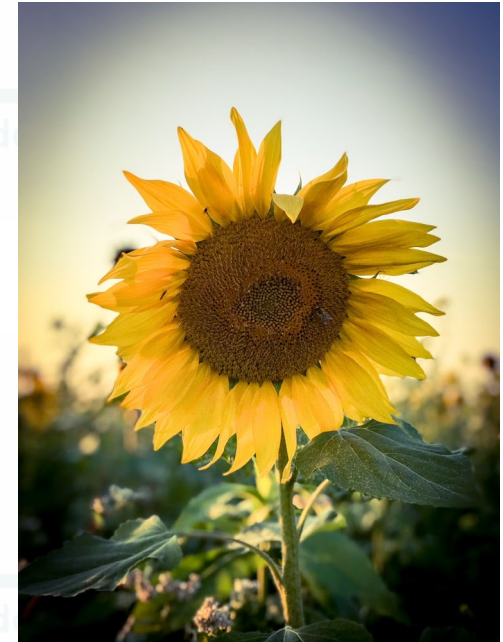


BEwegung x ERnährung x REgeneration



WAcker x SIltronic x St Wolfgang

Damit aus dem kleinen,
verletzlichen Pflänzchen
Gesundheit
eine große, starke Blume
hervorgeht



Energieübungen



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Achte auf eine gleichmäßige Belastung. Die Schultern einmal hoch ziehen und fallen lassen.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Lege die Hände unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch. Atme durch die Nase ein und stelle Dir dabei vor, dass die Einatemluft bis in das Energiezentrum gelangt (Dantian).

Ausatmen: Atme durch den Mund aus.

Wiederhole die Übung so lange bis Du zur Ruhe gekommen bist und Deinen Atemrhythmus gefunden hast.

Ziele

- Zur Ruhe kommen und Konzentration auf den eigenen Körper lenken
- Bauchatmung (Zwerchfell) aktivieren

Variante: Hebe die Arme beim Einatmen seitlich nach oben an, um einen Trichter zum „Energieeinsammeln“ zu bilden. Beim Ausatmen die Hände wieder auf den Dantian legen, um so die aufgenommene Energie zum Energiezentrum zu führen.

Qi sammeln im Dantian



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt ohne das der Oberkörper seine aufrechte Position verlässt.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Während des Einatmens Beine strecken und die Arme frontal bis auf Schulterhöhe anheben. Die Handflächen zeigen zum Boden

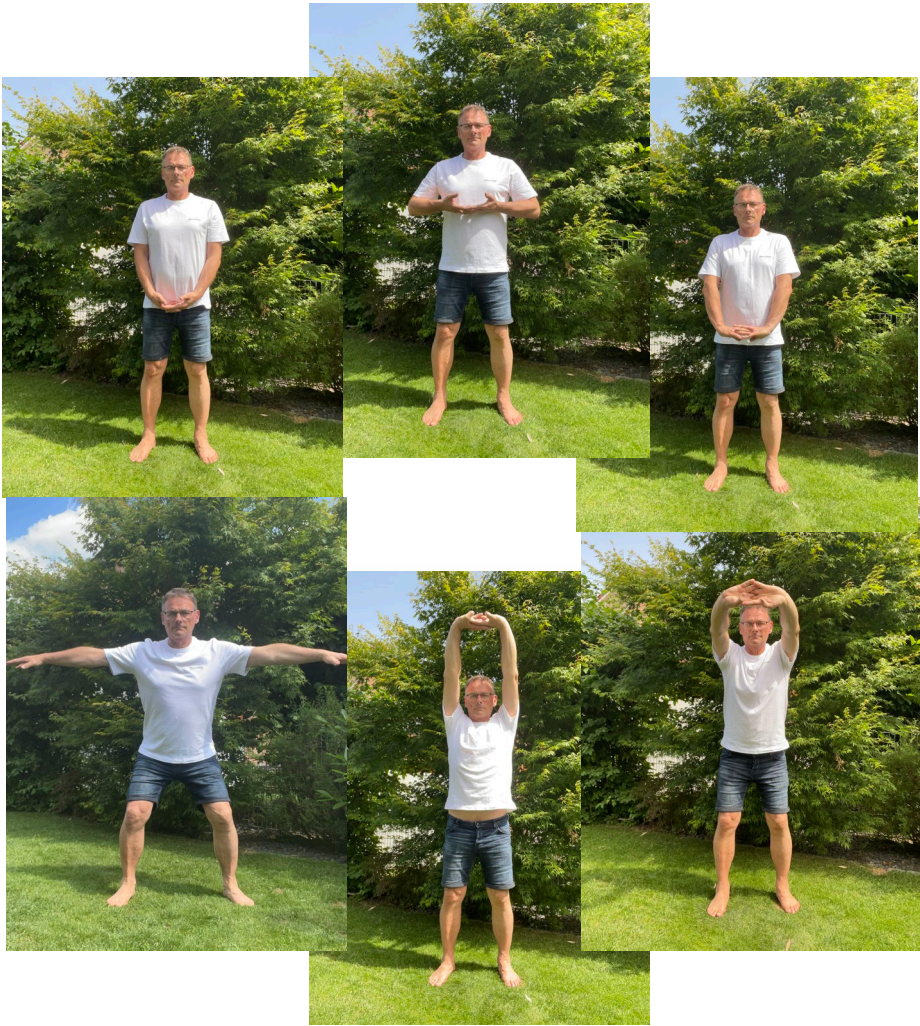
Ausatmen: Beim Ausatmen die Arme wieder bis etwa auf Nabelhöhe absenken, die Knie beugen ohne nach hinten zu fallen (Hohlkreuz). Bring Atembewegung mit der Bein- und Armbewegung in Einklang. Wiederhole diese Übung 6 mal.

Ziele

- Rhythmisierung und Beruhigung der Atembewegung
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Impuls: Heben und Senken sind wie eine Welle, lass Gedanken kommen und gehen.

Wecke das Qi



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Hände bzw. Finger sind ineinander verschränkt, Handflächen zeigen nach oben.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Hebe die beiden Arme auf Brusthöhe an, die Handfläche zeigt nach oben.

Ausatmen: Drehe die Handflächen nach unten, strecke die Ellbogen.

Einatmen: Drehe die Handflächen nun nach vorne und führe die gestreckten Arme frontal nach oben bis die Handflächen zum „Himmel“ zeigen.

Ausatmen: Senke die gestreckten Arme seitlich nach unten ab. Führe am tiefsten Punkt die Finger und Hände wie in der Ausgangsstellung zusammen.

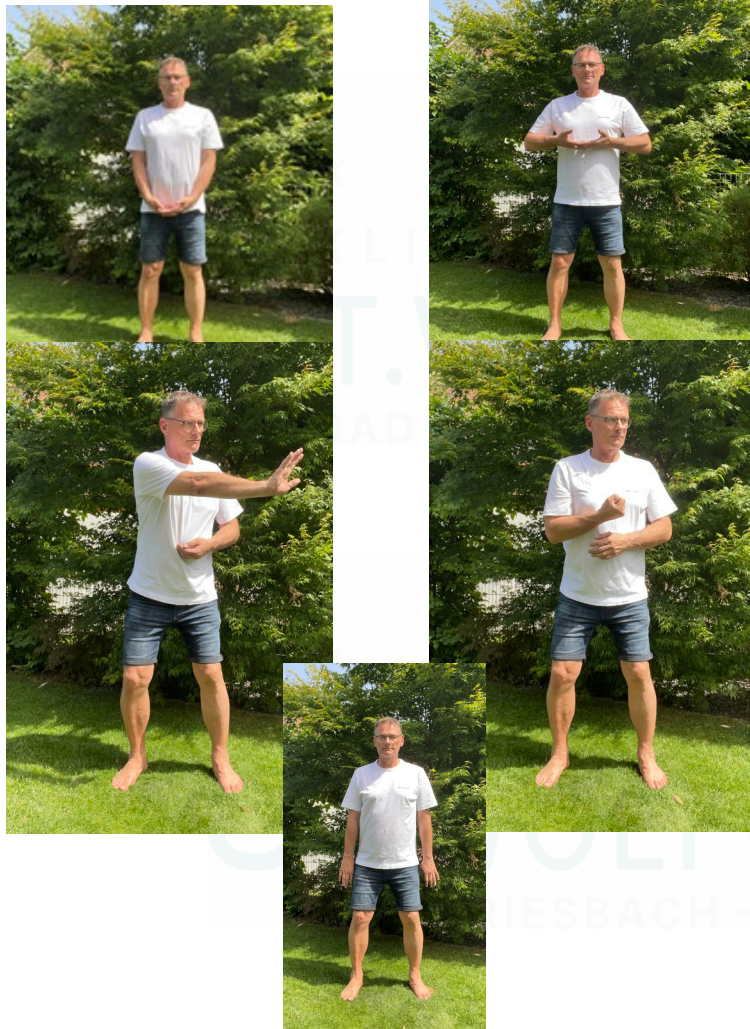
Es folgt der nächste Durchgang, insgesamt 5-8 Wiederholungen

Ziele

- Aufrichtung
- Mobilisation von Schulter und BWS

Impuls: Der Mensch ist Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Den Himmel stützen



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Hände bzw. Finger sind ineinander verschränkt, Handflächen zeigen nach oben.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Hebe die beiden Arme auf Brusthöhe an, die Handflächen zeigen nach oben

Ausatmen: Drehe mit dem Oberkörper ohne mit der Hüfte zu drehen nach links und schiebe die rechte Hand mit der Handfläche nach vorne.

Einatmen: Balle die rechte Hand zu einer Faust, ziehe den Arm heran und kehre wieder in die gerade Position zurück.

Führe nun die gleiche Bewegung zur anderen Seite mit der linken Hand durch.

Wiederhole die Übung 5-8 mal. Zum Schluss Ausatmen und die Arme nach unten führen.

Ziele

- Mobilisation von Schulter und BWS
- Sympathicus detonisieren

I m p u l s : Schiebe unangenehme Gedanken fort und ziehe Energie und Kraft heran.

Den Oberkörper drehen und die Handfläche schieben



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Hände auf Taille legen.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Während des Einatmens einen Seitwärtsschritt nach links ausführen, das linke Bein wird dabei aufgesetzt und das rechte gebeugte Bein wird auf Hüfthöhe angehoben.

Ausatmen: Im Einbeinstand links, das rechte Bein nach vorne strecken ohne den Boden zu berühren.

Einatmen: das rechte Bein wieder zurückholen.

Ausatmen: Wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren.

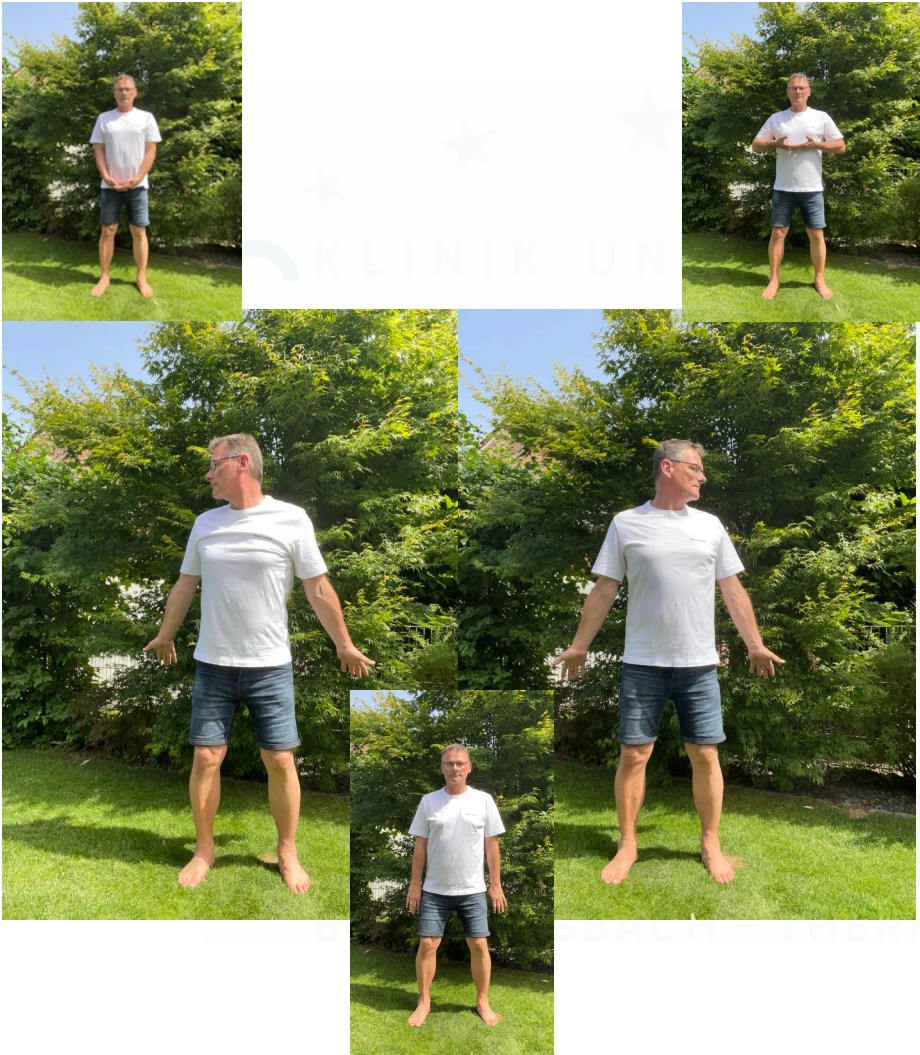
Dann das Ganze zur rechten Seite durchführen. Insgesamt 5-8 mal wiederholen.

Ziele

- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stabilisation im Hüft-/Bein-/ Sprunggelenkbereich,
- Konzentrationsfähigkeit steigern

I m p u l s : Nur wer einen guten Stand hat, kann Kraft entwickeln.

Unartige Kinder tritt man mit dem Fuß



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Hände bzw. Finger sind in einander verschränkt, Handflächen zeigen nach oben.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Hebe die beiden Arme auf Brusthöhe an, die Handflächen zeigen nach oben.

Ausatmen: Drehe die Handflächen nach unten, strecke die Ellbogen und rotiere den Arm nach außen, versuche hinter dich zu schauen indem nur den Kopf drehst.

Einatmen: Führe die Arme zusammen und der Blick ist wieder geradeaus. Führe nun die gleiche Bewegung zur anderen Seite aus, wiederhole die Übung 5-8 mal. Zum Schluss Ausatmen und Arme nach unten führen.

Ziele

- Mobilisation HWS und Schulter
- Augenbeweglichkeit

I m p u l s : Bleibe gelassen und löse Verspannungen im HWS-Bereich.

Mit Verachtung hinter sich schauen



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände sind hinter dem Körper übereinander gelegt.

Bewegungsauftrag

Einatmen: Während des Einatmens Beine strecken auf den Zehenspitzen stehen und die Hände mit Druck nach unten schieben.

Ausatmen: Beim Ausatmen wird die Anspannung aufgelöst, die Fersen fallen zu Boden, die Arme wandern wieder hinter den Körper.

Ziele

- Lockerung und Energieverteilung
- Gleichgewicht und Körperspannung

I m p u l s : Alles Überflüssige in unserem Körper entweicht.

Auf den Zehenspitzen stehen, fallen lassen und 100 Krankheiten vertreiben



Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme hängen locker neben dem Körper.

Bewegungsauftrag

Heben Sie ein Bein an und führen Sie Knie und Ellbogen der gegenüberliegenden Seite zusammen. Wechseln sie dann die Seite und wiederholen Sie diese Übung bis Sie das Gefühl haben, diese Übung zu beherrschen.

Ziele

- Aufwärmübung, um Beine und Arme miteinander zu verbinden
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stabilisation im Hüft-/Beinbereich, Mobilisation Wirbelsäule
- Überkreuzbewegungen verbessern die rechts-links Koordination
- Diagonale Bewegungsmuster einüben

Die Überkreuzbewegung

Ausgangsstellung Teil 1

Lege das linke Handgelenk über das rechte und schlage dann den linken Fußknöchel über den rechten.

Bewegungsauftrag

Lege die Handflächen aufeinander und verschränke die Finger. Drehe die Hände nach innen, zum Körper hin und dann nach oben zur Brust.

Atme tief, die Zungenspitze beim Einatmen an den Gaumen legen, beim Ausatmen nach unten.

Bleibe in dieser Position, bis du zur Ruhe kommst. Gehe dann zu Teil 2 weiter.



Ausgangsstellung Teil 2

Stelle die Füße nebeneinander auf den Boden.

Führe die Fingerspitzen beider Hände sanft zusammen.

Bewegungsauftrag

Atme tief, die Zungenspitze beim Einatmen an den Gaumen legen, beim Ausatmen nach unten.

Bleiben so 1-2 Minuten.

Ziele

- Spannungszustände im Körper und Kopf abbauen
- Beruhigung
- Überwinden von Blockaden



Hook-ups



Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Atme ein/zweimal tief über die Nase ein und aus und sammle Deine Gedanken.



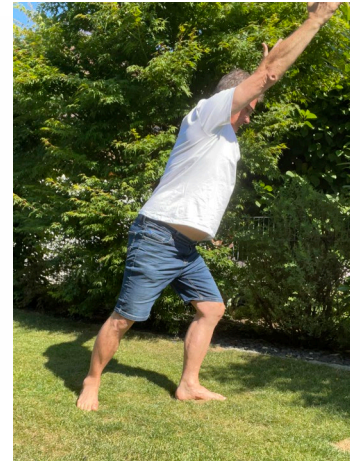
Bewegungsauftrag Teil 1

Einatmen: Atme tief durch die Nase ein.
Ausatmen: Während des Ausatmens mach einen Schritt zur Seite und bewege Deine Arme seitlich auf Schulterhöhe.



Bewegungsauftrag Teil 2

Einatmen: Atme tief durch die Nase ein und drehe Deinen Oberkörper um 90°. Der hintere Fuß ist nach außenrotiert und flach auf dem Boden.
Ausatmen: Senke die Arme und dreh den hinteren Fuß nach außen.



Bewegungsauftrag Teil 3

Einatmen: Atme tief durch die Nase ein, drücke die Ferse des hinteren Beins nach unten und strecke die Arme mit dem Daumen nach hinten hoch.

Halte diese Position über 4-5 Atembewegungen

Ausatmen: Kehre in die Ausgangsstellung zurück.

Der Krieger



Ausgangsstellung
Vierfüßlerstand. Atme
ein/zweimal tief über die
Nase ein und aus und sammle
deine Gedanken. Hebe das
Gesäß an, strecke die Arme
und die Fersen heben vom
Boden ab. Der Kopf ist
zwischen den Armen.

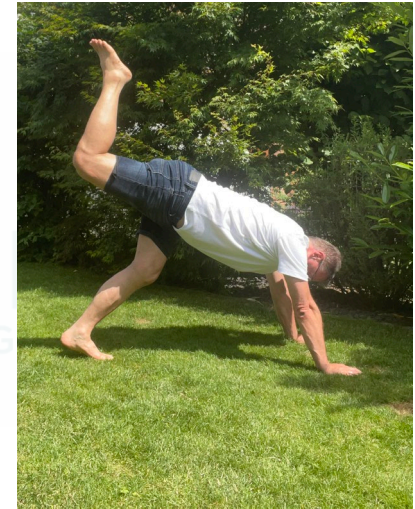


Bewegungsauftrag
Strecke nun im Wechsel ein
Knie und berühre mit der
Ferse des gleichen Beins den
Boden. Halte die Dehnposition
und versuche während dem
Ausatmen diesen Dehnreiz zu
intensivieren. 5-6 Wdh.



Variante

Hebe ein Bein ab und strecke dein Knie, dann ziehe es mit
der Ferse zum Po und strecke es dann wieder aus,
Wiederhole diese Bewegung 5-6 mal und setze es dann
wieder am Boden ab. Wechsel andere Seite. 4-5 Wdh.

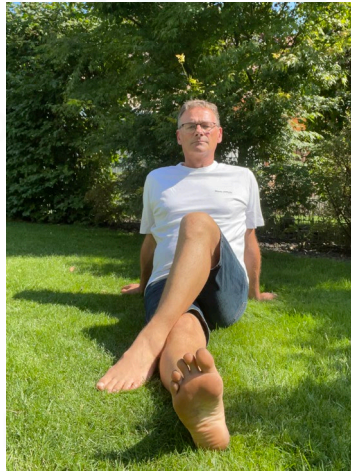


Das umgedrehte V



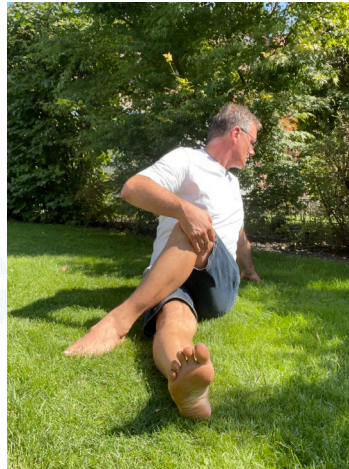
Ausgangsstellung

Setze dich so aufrecht es möglich ist auf den Boden, Knie gestreckt, Arme hinter deinem Rücken abgestellt (Mach einen kleinen Scan deiner beiden Beine und merke dir Auffälligkeiten z.B. ist ein Bein länger, ein Knie mehr angewinkelt, Schwellung ect.)



Bewegungsauftrag 1

Stelle dein linkes Bein über dein ausgetrecktes rechtes Bein (Ferse muss am Boden sein), dann ziehe mit deinem rechten Arm das linke Knie an deine Brust heran. Dein linker Arm geht soweit nach hinten, wie es möglich ist.



Bewegungsauftrag 2

Mit jeder Ausatmung machst du eine Vierteldrehung mit deinem Oberkörper nach hinten, und wieder zurück. Wiederhole das ganze ein paar mal, langsam und kombiniert mit deiner Atmung.

Der Dreh-Sitz