



BEWEGUNG

Mobilisierung der Schulter-Nacken-Muskulatur:

Bevor Sie mit den Übungen beginnen, lockern Sie Ihre Nacken-Schulter-Muskulatur. Legen Sie dabei beide Hände an den Nacken entlang der Wirbel und massieren Sie mit kleinen kreisförmigen Bewegungen Ihren Nacken und den Schulternbereich.

1. Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und schauen sie nach vorn. Drehen Sie den Kopf mehrmals nach rechts und mehrmals nach links bis zur Schulter. Neigen Sie den Kopf langsam mehrmals nach rechts und dann mehrmals nach links Richtung Schulter.
2. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen nach unten und sie lassen zunächst die rechte Schulter fünfmal und danach die linke Schulter fünfmal nach hinten kreisen.
3. Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Arme hängen nach unten. Drehen Sie nun zunächst die rechte Handfläche fünfmal nach außen und drehen diese langsam wieder nach innen. Die Arme bleiben dabei am Körper. Danach wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand.
4. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ihre Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. Nun drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts. Die rechte Hand liegt dabei auf dem linken Oberschenkel, wobei die Handfläche nach außen zeigt. Beide Gesäßhälften bleiben fest auf dem Stuhl. Atmen Sie zweimal tief durch. Drehen sie sich langsam nach links. Dabei liegt die linke Hand auf dem rechten Oberschenkel. Die Handfläche zeigt wieder nach außen. Wiederholen Sie die Übung mehrmals.

Qjgong-Atemübung

Stellen Sie sich aufrecht hin, ihre Beine stehen etwa schulterbreit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt und ragen nicht über die Fußspitzen hinaus. Die Hände liegen verschränkt unter dem Bauchnabel. Schließen Sie die Augen und atmen tief mit dem Bauch ein. Sie spüren, dass die Bauchdecke sich nach oben hebt. Denken Sie an nichts.