DANIELA KOCK
Entspannte Seminare

Lockerungsübungen für Körper und Geist

Stressige und / oder angespannte Situationen sitzen vielen Menschen im Nacken, schlagen ihnen auf den Magen oder sorgen für Kopfschmerzen. Durch diese Übungen hast Du kleine Inseln in Deinem Alltag, in denen Du etwas für Deinen Körper und Geist tust. Die Bewegung lockert Deine Muskeln auf. Gleichzeitig ist bei mehreren Übungen Deine Aufmerksamkeit bei Deinem Atem, also ganz bei Dir und Deinem Körper – nicht bei den unangenehmen Gedanken.

Ausgangsposition für die Übungen im Sitzen: Richte Deinen Rücken auf
Ausgangspositionen für die Übungen im Stehen: Stelle Deine Füße hüftbreit außeinander, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Deine Knie sind ganz leicht gebeugt.

Übungen im Sitzen und im Stehen:

Einfach mal „Fallen lassen“

Eine einfache aber sehr effektive Übung ist das „Fallen lassen“ der Schultern! Beim Einatmen ziehst Du Deine Schultern Richtung Ohren, beim Ausatmen lässt Du sie locker fallen, 10x.

Schulterkreisen

Wahlweise im Sitzen mit freiem Rücken oder im Stehen lässt Du Deine Schultern kreisen. Deine Arme hängen dabei locker herunter, die Schultern ziehst Du erst nach oben und dann nach hinten – 10x rechts, 10x links, 10x beide Schultern gleichzeitig.

Bewegungen über Kreuz

Um beide Gehirnhälften besser zu vernetzen kannst Du immer mal wieder Übungen einbauen, in denen Du Dich über Kreuz bewegst. Zum Beispiel legst Du abwechselnd Deine rechte Hand auf Dein linkes Knie. Mit dem Knie kommst Du der Hand entgegen. Danach dann die linke Hand auf Dein rechtes Knie, 10x im Wechsel.

Überkreuzbewegungen helfen dem Gehirn zwischen beiden Gehirnhälften zu wechseln und sie zu verbinden. Alle Übungen, welche die Mittellinie des Körpers kreuzen, helfen.

DANIELA KOCK
Entspannte Seminare

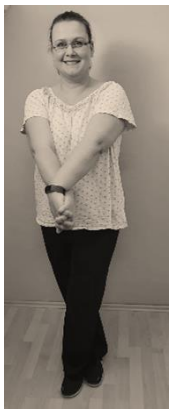
8 malen

Male mit Deinem rechten Fuß 5x eine stehende 8 auf den Boden. Wenn das gut klappt, dann male 5x eine liegende 8 auf den Boden. Wechsel die Seite und wiederhole die Übung mit Links.

Hook-ups

Überkreuze Deine Hände an den Handgelenken, kreuze Deine Finger. Überschlage Deine Beine. Bleibe so für 5 tiefe Atemzüge. Atme durch die Nase ein, wenn sie frei ist, und durch den Mund wieder aus. Wechsel dann auch noch einmal Hände und Beine, so dass jeweils beide Beine und Hände einmal oben lagen und atme wieder 5x ein und aus.

Hook-ups (Balance-Übungen) sorgen für schnelle Entspannung und Konzentration.



Rücken dehnen
Arme nach oben strecken und im Wechsel die Hände kraftvoll nach oben strecken, 10x im Wechsel.

DANIELA KOCK
Entspannte Seminare

Übungen im Stehen

Hängen lassen – aufrollen

Beuge Deinen Körper nach unten. Lass ihn etwas hängen und schwinge ein paar Mal hin und her. Rolle Dich dann – Wirbel für Wirbel – wieder nach oben, 3x.

Oberkörper drehen – mit Arme schwingen

Drehe Deinen Oberkörper aus dem Becken heraus hin und her. Lasse Deine Arme dabei schwingen und berühre dabei mit Deinen Armen Bauch und unteren Rücken, 10x im Wechsel.

Arme vor und zurück schwingen

Lasse Deine Arme schwingen, 10x im Wechsel.

DANIELA KOCK
Entspannte Seminare

Öffnen des Brustkorbs 1

Arme beim Einatmen auf Brusthöhe anheben und dann seitlich öffnen. Mit dem Ausatmen die Hände wieder nach vorne und dann hinunterführen, 5x.

Öffnen des Brustkorbs 2
Gehe mit geradem Rücken etwas in die Hocke, atme tief ein und stelle Dir vor, Du greifst die frische Luft. Noch während Du einatmest, nimmst Du Deine Hände über den Kopf. Beim Ausatmen senkst Du Deine Arme links und rechts hinunter, als würdest du die frische Luft überall in Deinem Körper verteilen wollen.

Auf der Stelle hüpfen

Stelle Dich hüftbreit hin und hüpfe ganz leicht auf der Stelle. Die Zehenspitzen müssen den Boden dabei gar nicht wirklich verlassen, ca. 1 Minute lang.

DANIELA KOCK
Entspannte Seminare

Abklopfen

Klopfe Deinen Körper ab, um ihm wieder neue Energie zuzuführen:
3x rechte Hand klopft von der Mitte des Brustkorbs den linken Arm innen Richtung Hand und außen wieder zurück.
3x linke Hand klopft von der Mitte des Brustkorbs den rechten Arm innen Richtung Hand und außen wieder zurück.
3x von der Mitte der Brust zu den Schultern klopfen.

3x vom Brustkorb zum Bauch klopfen.
3x mit den Fingerspitzen von der Stirn über den Kopf bis in den Nacken und über die Schläfen wieder zurück zur Stirn.

DANIELA KOCK
Entspannte Seminare

3x den unteren Rücken von ungefähr der Mitte bis zum Gesäß abklopfen.
1x über die Rückseite der Beine hinunter klopfen, an der Innenseite wieder zurück.
1x über die Außenseiten der Beine hinunter klopfen, an der Innenseite wieder zurück.
1x über die Vorderseite der Beine hinunter klopfen, an der Innenseite wieder zurück.
3x im Uhrzeigersinn den Bauch klopfen

Tanzen

Wenn Du allein bist oder mit lieben Menschen zusammen, die auch mal für einen Spaß zu haben sind: Mach Dein Lieblingslied an und tanze!

Lachen

Genieße all die schönen Momente am Tag, an denen Du lachst, ganz bewusst!