

Hier sind einige Entspannungsübungen von unseren Trainerinnen:

Qi Gong von aktiv und beweglich mit Maggie Schraick

Allgemeines:

QI GONG ist Bewegte Meditation, die jeder erlernen kann, völlig unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Es kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Es dient zur Vorbeugung von Krankheiten und als Möglichkeit ´den Kopf zu leeren´, Stress abzubauen und Energie zu tanken. Qi Gong fördert das allgemeine Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Geist und Nervensystem aus. QI GONG befreit den Körper von Verspannungen, es regt den Kreislauf an, stärkt die Abwehrkräfte und fördert die allgemeine Entspannung. Es aktiviert die Muskeln, Sehnen und Gelenke, fördert die Beweglichkeit, verlangsamt den Alterungsprozess und verhilft zu Gelassenheit und innerer Sammlung.

Es klärt und schärft den Geist, was hilft, sich auf das Wesentliche im Alltag zu konzentrieren.

*Vereinen sich Körper und Geist in Harmonie, kann sich die Seele frei entfalten.
(Chungliang Ai Huang)*

Ausführung:

Die Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt.

Die Atmung bleibt natürlich, tiefe Bauchatmung. Man kann den Atem beobachten und die Bewegungen darauf abstimmen ohne den Atem zu ´kommandieren´.

Die Übungen werden ohne Anstrengung ausgeführt. Als würde eine Marionette langsam bewegt.

Die Aufmerksamkeit kann auf bestimmten Körperzonen oder Punkten verweilen um Akupunkturpunkte oder Meridiane zu aktivieren oder um Spannungen zu lösen.

Die Kleidung soll bequem sein und nicht einengen. Am besten Schichten wie eine Zwiebel, da es während des Trainings oft warm wird. Wenn in einem Raum trainiert wird, ist es wichtig warme Socken anzuziehen, ich Freien soll der Nacken gegen Wind geschützt werden, die Nieren und die Füße gegen Feuchtigkeit und Kälte.

Die Umgebung soll möglichst ruhig sein, zumindest, wenn man mit Qi Gong beginnt und der Fokus noch schwer im Hier und Jetzt gehalten werden kann. Manchmal ist leise, sanfte Musik im Hintergrund angenehm.

Grundstellung:

Abbildung 1

- Füße: schulterbreiter Abstand, Außenkanten parallel, Gewicht gleichmäßig verteilt.
- Knie: leicht gebeugt und über die Zehe bringen.
- Leiste: leicht 'knicken' und öffnen; als säße man auf einem großen Ball.
- Becken: 'hängen' lassen. Weder nach vorne, noch nach hinten kippen; das Steißbein zieht nach unten.
- Wirbelsäule: aufrichten und ausdehnen
- Kinn: leicht zurücknehmen und in der Vorstellung den höchsten Punkt des Kopfs mit einem seidenen Faden mit dem Himmel verbinden.
- Schulterblätter: nach unten und zur Seite ausdehnen
- unter den Achselhöhlen Platz lassen, als würde man ein rohes Ei halten.
- Handflächen zeigen zum Körper.
- Finger: sind leicht gebeugt und gespreizt.
- Augen: gerade aus, den Blick in die Ferne gerichtet.
- Mund: schließen, leichtes inneres Lächeln
- Zunge: zum Gaumen um damit den Kreislauf zu schließen

Übung: Öffnen und erweitern des Brustkorbs

Abbildung 2: Handflächen nach hinten drehen; beide Arme langsam vor dem Körper in Schulterhöhe anheben.

Abbildung 3: Handflächen zueinander drehen; Arme langsam öffnen (Achtung: die Schulterblätter bleiben weit und gesenkt)

Abbildung 4: Arme wieder nach vorne; Handflächen nach unten drehen

Abbildung 5: Arme absenken

Abbildung 6

Mindestens 6 – 8 Wiederholungen

In diesem Video ist die Übung zu sehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=W9hllJeeHNI>



Elisabeth Rosen vom Pilates-Studio hat für uns ein Entspannungsvideo für den Rücken: <https://youtu.be/vOjMyJXvvEQ>

Adelheid Follner bietet beim Gesunden Tulln Yoga für Menschen ab 60 an und hat folgende Übung zur Verfügung gestellt:

Leg dich auf den Boden, auf eine Yogamatte oder auf eine dünne Decke. Du musst den (harten) Boden spüren. Schließ die Augen, schau nach innen. Atme ruhig und gleichmäßig in den Bauch, du spürst, wie die Bauchdecke sich im Rhythmus der Atmung hebt und senkt. Bring deine ganze Aufmerksamkeit zur Atmung. Mit jeder Ausatmung lässt du alle Gedanken, die dir im Kopf herumschwirren, los und gibst sie an den Boden ab. Mit jeder Einatmung kommst du ganz in die Gegenwart, in den Raum, wo du dich befindest. Lass den Körper los, er wird ganz weich und sinkt in die Matte. Geh im Geist langsam durch alle Körperteile durch, spür hin, wo sie den Boden oder die Matte berühren, spüre, dass sie dort sich weich anfühlen. Lass mit jeder Ausatmung alle Anspannung aus deinem Körper wegfließen, atme Leichtigkeit und Entspannung ein. Wenn deine Gedanken wegwandern, bring sie ganz geduldig wieder zurück zum Körper, zum Atem.

Von **Tut gut!** kommen Tipps für den Nacken und Schultern vor allem nach zu viel Schreibtischarbeit (Movi-Letter Nr. 20 Bewegung):

- **Atem-Check:** tief in den Bauch hineinatmen
- **Augen-Check:** einen Punkt in ca. Meter Entfernung fixieren, hilft gegen hängenden Kopf und Schultern
- **Kiefer-Check:** Den Mund bewusst weich werden lassen, statt Zähne zusammenbeißen, Lippen leicht aufeinanderlegen
- **Sanft ausschaukeln:** hüftbreit hinstellen, Arme locker hängen lassen, Knie leicht beugen, dann die Arme von einer Seite auf die andere schwingen, nach und nach auch den Oberkörper mitnehmen und in Schwungrichtung über die jeweilige Schulter schauen, die Bewegungen sollten weich und locker bleiben.