









## Lockerungsübungen für zwischendurch

### Ausschütteln

Wir schütteln zuerst die rechte Hand, dann den rechten Arm hängend aus – nachspüren.  
Dann die linke Hand, den linken Arm hängend ausschütteln – nachspüren.  
Nun beide Hände, Arme hängend ausschütteln.  
Und jetzt jeweils einen Fuß, ein Bein ausschütteln – nachspüren.

### Do In (japanische Selbst-/Klopfmassage Kopf, Schulter, Nacken, Arme, Beine)

- 1) Kopf
  -  mit den Fingerkuppen ganz locker, jeder mit dem Druck der einem guttut, den Kopf abklopfen, vom Stirnansatz bis zum Nacken
- 2) Hals und Nacken
  -  Mit beiden Händen den Hals und Nacken ganz sanft massieren bzw. abklopfen
  -  Kopf leicht nach vorne lehnen
- 3) Schulter
  -  Mit der linken Hand die rechte Schulter abklopfen oder ausstreichen oder mit der Faust klopfen
  -  dann das selbe mit der rechten Hand an der linken Schulter
- 4) Arme
  -  Mit der linken Hand den rechten Arm an der Innenseite von der Schulter bis zur Handfläche ausstreichen oder abklopfen, dann über den Handrücken an der Außenseite wieder hinauf bis zur Schulter
  -  dasselbe mit der rechten Hand am linken Arm
- 5) Beine
  -  Mit beiden Händen die Beine an den Außenseiten von der Hüfte abwärts ausstreichen oder abklopfen, über die Fußrücken klopfen und an den Innenseiten der Beine wieder nach oben kommen

## Zwischendurch aufstehen, recken, strecken, gähnen

Gut auf dem Weg zur Küche, zur Toilette, in den Pausenraum oder daheim integrierbar. Man sollte jede Stunde eine Pause von 2-5 Minuten einbauen und da dann etwas anderes machen, als soeben (wenn man gegessen hat, aufstehen, wenn man viel gestanden hat, laufen oder hinsetzen).

## Atemübung Ball aufblasen

Beim Einatmen Arme seitlich nach oben führen, als wenn wir einen Ball aufblasen würden. Beim Ausatmen die Arme wieder senken und uns vorstellen, wie alle Luft aus dem Ball wieder entweicht.

Wenn wir so auf den imaginären Ball konzentriert sind, können die Arme schwerelos erscheinen.

Ziel ist hier in eine tiefe Bauchatmung zu kommen.

## Atemräume erspüren

- 1) In den Rücken atmen:  
Hände vor dem Oberkörper fassen, Arme inkl. Schultern nach vorne ziehen, tief ein- und ausatmen, Atem im Rücken spüren
- 2) In die Brust atmen:  
Hände hinter dem Rücken zusammenführen, Arme inkl. Schultern nach hinten unten ziehen, tief ein- und ausatmen, Atem in der Brust spüren
- 3) In die Flanken atmen:  
Arme über den Kopf heben, Hände verschränken, Rumpf seitlich beugen, erst nach links, tief ein- und ausatmen, Atem in der rechten Flanke spüren  
dann nach rechts beugen, tief ein- und ausatmen, Atem in der linken Flanke spüren

## Rückkehr des Frühlings – Verjüngungsübung aus dem Hui Chun Gong)

### *Begriffserklärung:*

Hui Chun Gong = bewegtes Qi Gong / Verjüngungsübung der chinesischen Kaiser  
Qi Gong = chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

### *Vorbereitung:*

aufrecht stehen, Füße parallel, hüftbreit auseinander, Arme hängen locker, Kopf entspannt ausgerichtet, Nacken gelöst, Blick entspannt geradeaus

### *Durchführung:*

Mit einem tiefen Ausatmen locker in die Knie sinken (angedeutetes Hinsetzen), Oberkörper aufrecht lassen. Aus den Knien heraus ein schnelles Auf- und Abwärtswippen. Fußsohlen bleiben am Boden, wippende Bewegung setzt sich durch den ganzen Körper fort – evtl. Bild einer Marionette vorstellen oder das eines weichen Trampolins unter den Füßen, einen Schwingboden, eine Rüttelplatte, aus der die Bewegung heraus in den Körper kommt, als wenn der Körper von außen bewegt würde... Der Atem fließt weiter, Schultern, Arme locker. Die Bewegungen dann nach und nach kleiner werden lassen, bis wir wieder zum Stillstand kommen. Nachspüren.

## Stola

Wir rollen die Schultern nach hinten und stellen uns dabei vor, dass wir einen kostbaren Seidenschal von unseren Schultern hinabgleiten lassen, können wir die leichte, luftige Seide spüren, wie sie immer weiter den Rücken hinabgleitet, über unsere Hüften, das Gesäß, die Beine hinab? Wir wiederholen diese Übung ein paar Male, denn es legt sich wie von Zauberhand immer wieder ein neuer kostbarer Schal um unsere Schultern...

## PME Gesicht

Zunge an den Gaumen pressen, einige Zeit halten, ruhig und tief weiteratmen, danach lösen und nachspüren. Einige Male wiederholen.

Gesicht „klein zusammenfalten“ wie eine Spitzmaus (Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Mund spitzen), einige Zeit halten, dabei ruhig und tief weiteratmen, danach lösen und nachspüren. Nach Belieben wiederholen.

Daumen unters Kinn legen. Gegenpressen: Daumen drücken nach oben, Unterkiefer nach unten Richtung Daumen pressen, einige Zeit halten, dabei ruhig und tief weiteratmen, danach lösen und nachspüren. Gerne wiederholen.

## Brain Gym: Arm/Ellenbogen & Schuhplattler

Arm/Ellenbogen:

Auf der Stelle marschieren, rechten Arm und linkes Bein dabei heben, nach einigen Malen überkreuzen dann die Arme die Körpermittellinie, berühren das andere Knie mit dem Ellenbogen bzw. mit der Handfläche

Schuhplattler:

Variation von eben, nur erfolgt das Überkreuz hier hinter dem Rücken

## Pffft

Eine gute Übung, um Dampf abzulassen. Wir üben im Alltag vielleicht auf dem Weg in die Küche oder zur Toilette... Hier stellen wir uns jedenfalls im Kreis auf, drehen uns alle in die gleiche Richtung und stoßen die Atemluft mit einem kurzen ‚Pffft‘ wechselseitig über die linke und die rechte Schulter aus. Mehrfach wiederholen.

## Politikerübung

mit den Schultern zucken (beim Einatmen Schultern hochziehen, beim Ausatmen Schultern senken), mehrmals wiederholen

## Ohrmassage

Gut, um schnell wieder wach zu werden. Das Ohr hat über 100 Akupunkturpunkte. Wir kneten den Ohrrand, ziehen uns selbst die Ohren lang in alle Richtungen, spreizen Zeige-/Mittelfinger und Ring-/kleinen Finger zu einem V und reiben damit gleichzeitig vor und hinter den Ohren, dies fördert die Durchblutung des Kiefergelenks und des Halsdrehermuskelansatzes.

## Arme um den Oberkörper schwenken

Arme locker hängen lassen, die ganze Wirbelsäule drehen (Kopf und Hüfte drehen mit), Arme schwingen locker durch Rumpfbewegung mit. Übung unterstützt Blutzirkulation und Flüssigkeitsbewegung im ganzen Körper, Herz wird entlastet, Muskulatur gelockert

## Zu den Sternen greifen – Rücken / Schultern dehnen

Wir verlagern das Gewicht auf das rechte Bein, strecken den rechten Arm senkrecht über den Kopf, strecken die Finger aus und dehnen uns sanft zur Decke. Die linke Hand kann als Gegengewicht nach unten gedrückt werden, dabei zeigt die Handfläche zum Boden, die Hand wird nach außen gedreht. Dann gehen wir langsam aus der Dehnung wieder heraus und üben mit der linken Seite. Diese Übung streckt den Rücken, regt die Nierenfunktion an und löst Verspannungen in den Schultern.

## Daumen anschauen

Wir stehen aufrecht, strecken unsere Arme seitwärts auf Schulterhöhe aus. Der linke Daumen zeigt nach oben, der rechte nach unten. Der Kopf dreht nach links Richtung Daumen, dann dreht er nach rechts, dabei dreht der linke Daumen nach unten und der rechte nach oben. Diese Übung macht die Halswirbel beweglicher.

## Kopfdehnung

Wir neigen unseren Kopf nach rechts in Richtung rechte Schulter, die rechte Hand an der linken Schläfenseite des Kopfes kann die Dehnung noch verstärken, wir dehnen den Halsdrehermuskel. Mehrmals im Wechsel mit der linken Seite üben.

## Sich selbst zulächeln

sich selbst zulächeln (lässt sich beim Händewaschen auf der Toilette einbauen), Alternative mit gleichem Effekt je nach Stimmungslage: Zähne fletschen 😊

## Wie ein Kranich fliegen (Übung aus dem Qi Gong)

Arme seitlich langsam auf und ab bewegen, als ob du leicht über eine weite Landschaft schwebst, wenn du kannst, dabei leicht auf die Zehenspitzen gehen, wenn die Arme nach oben gehen.

## Bälleübung für die Füße (Faszienübung)

Nimm einen Igelball oder eine Faszienrolle für die Füße.

Zuerst lege Ball/Rolle unter Ballen und Zehen deines rechten Fußes, die Ferse bleibt am Boden.

Nun nimm Kontakt zu Ball/Rolle auf, gib Druck darauf ab, mach lockere Drehbewegungen aus deinem Fußgelenk. Tief und ruhig dabei atmen, aufrecht stehen, in den Bereich des rechten Fußes spüren.

Dann leg Ball/Rolle unter die Ferse, der Ballen und die Zehen bleiben am Boden. Druck auf Ball/Rolle abgeben.

Zum Schluss Ball/Rolle unter das Fußgewölbe legen, mit dem Fuß drücken, Ball/Rolle bewegen.

Fuß zurück auf den Boden, nachspüren: gibt es Unterschiede zwischen rechtem und linkem Fuß?

Dann alles noch mal mit dem linken Fuß üben.

Viel Spaß beim Ausprobieren und immer schön ruhig und gelassen bleiben 😊