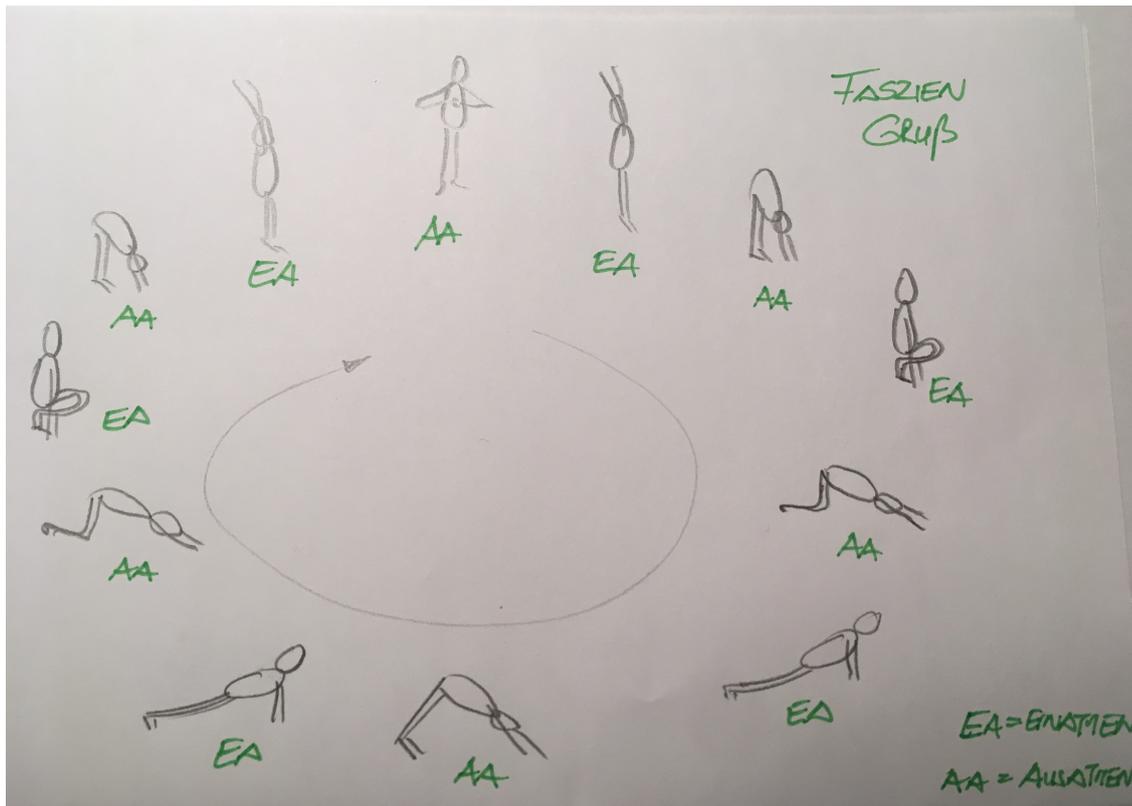


Handout - Haltungsbewusstsein und Entspannung durch Yoga und integrales Faszientraining

von Antje Walkenhorst

1. Sonnengruß-Fasziengruß

- nach dem 3. Durchlauf wird es geschmeidig (Musik dazu von Kai Franz - auf YouTube zu finden)



2. Rückenstreckung und Drehung

- stehe fest auf beiden Füßen
- falte die Hände, bringe die Hände über den Kopf (die Handinnenflächen zeigen nach oben) und Strecke dich lang
- neige dich für ein paar Atemzüge nach links, komm zurück zur Mitte
- neige dich für ein paar Atemzüge nach rechts, komm zurück zur Mitte
- neige dich vorsichtig für ein paar Atemzüge nach hinten, komm zurück zur Mitte
- beuge dich für ein paar Atemzüge nach vorne, lass Kopf und Schultern locker hängen
- komm dann zurück zur Mitte, stelle die Füße weiter auseinander
- nimm die Arme gestreckt zur Seite, parallel zum Boden
- beuge dich mit dem Oberkörper vor, so dass dieser parallel zum Boden ausgerichtet ist
- bringe nun die rechte Hand zum linken Fuß und Strecke den linken Arm so weit als möglich nach oben, schaue der linken Hand nach
- komm zurück zur Mitte und wechsle die Seite
- komm zurück zur Mitte und richte dich auf, Arme bleiben parallel zum Boden
- drehe dich nun über die rechte Seite so weit als möglich nach hinten und versuch mit der linken Hand die rechte zu erreichen
- zurück zur Mitte und dreh genauso zur linken Seite

3. Weitere Übungen

Dreieck (herabschauender Hund, Berg) - Tolle Übung, um Stress abzubauen !!

- komm in den Vierfüßler, Finger sind gespreizt, Daumen liegen aneinander
- hebe das Gesäß nach oben, Beine und Arme sind gestreckt
- zieh die Fersen zum Boden und schiebe dich mit den Armen nach hinten
- Steißbein zieht nach hinten oben, Brustbein zieht zu den Füßen
- atme lang und tief!

Schmetterling - Dehnung der Adduktoren

- Langsitz
- zieh die Füße zu dir ran, lege die Fußsohlen aneinander
- der Rücken bleibt gerade
- die Knie gehen auf und ab, wie die Flügel eines Schmetterlings

Schildkröte - Dehnung der paravertebralen Muskulatur

- Langsitz
- zieh die Füße zu dir ran, Fußsohlen liegen aneinander, Füße sind 50cm vom Schritt entfernt
- die Hände wandern untern den Beinen hindurch und liegen flach auf dem Boden
- der Kopf geht zu deinen Füßen, der Rücken darf ganz rund sein (Schildkrötenpanzer)

4. 3-Minuten Meditationen

Beruhige dein Herz

- sitze im Schneidersitz, Fersensitz oder auf dem Stuhl
- die Hände kommen vor dem Brustbein zusammen, drücken vorsichtig gegeneinander und die Daumen drücken gegen das Brustbein
- Atme in 4 Teilen ein und in 4 Teilen aus

Don't Meditate (entspannt sehr schnell den Geist)

- Sitz s.o.
- Hände im Lotus Mudra (die Hände berühren sich an der Handwurzel auf der Höhe des Brustbeines, am kleinen Finger und an den Daumen und öffnen sich so wie eine Blume)
- schau in deine Hände und versuche nicht zu meditieren, versuche an ganz viele andere Dinge zu denken
- atme dabei lang und tief

Zunge kreisen (entspannt das Nervensystem)

- Sitz s.o.
- Hände liegen entspannt auf den Beinen
- die Zunge kreist vor den Zähnen bei geschlossenem Mund

Stress abbauen

- Sitz s.o.
- Arme werden 60° nach oben gestreckt
- Finger und Arme sind ganz gestreckt
- atme lang und tief

5. Spiele

Memory - 2-4 Kinder machen die gleich Yoga Übung und werden von 1-2 Spielern entdeckt

Fangen - die Kinder, die von 1-3 Fängern „getickt" wurden, begeben sich ins Dreieck und können durch das Drunterherkrabbeln eines anderen Kindes erlöst werden...

6. Engpassdehnungen

3A SchulterRückenÜbung

Üben Sie stets bewusst in langsamer Geschwindigkeit und gehen Sie in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Die besten Effekte erreichen Sie über 8 aber unter 10. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

FaszienRollmassage



Rollen Sie mit der Mini-Kugel 1 oder der Medi-Kugel 2 im Bereich des Schulterblattes an der Wand.

EngpassDehnung



Schritt 1: Berühren Sie auf „alle Vieren“ bei voll gestreckten Armen die abgespreizten Daumen. „Laufen“ Sie auf den Handflächen so weit nach vorne bis Sie Ihr Brustbein bei senkrechten Oberschenkeln 30 Sekunden lang immer weiter in Richtung Knie ziehen können.
Schritt 2: Drücken Sie mit Ihren Händen 10 Sekunden lang bei voll gestreckten Armen mit möglichst viel Kraft gegen den Boden. Dabei dürfen sich weder das Brustbein

heben noch die Arme beugen. Stoppen Sie diese gegenspannende Kraft und ziehen Sie dann das Brustbein 20 Sekunden lang zunehmend weiter in Richtung Knie. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal.
Schritt 3: Lösen Sie die Hände vom Boden, richten Sie sich auf und ziehen Sie die voll gestreckten Arme noch einmal 10 Sekunden lang so weit wie möglich nach oben hinten.

Varianten



Üben Sie auf einem Tisch 1 oder stehend an einer Wand 2.

Videoanleitungen, Faszien-Rollen und Übungs-Schlaufen erhalten Sie auf Grünes Rezept bei Ihrem LNB Therapeuten

© LNB GmbH 2016 - 2017 www.liebscher-bracht.com

7. Wichtig

Bitte leite nur die Asanas und Übungen und Meditationen, die du selbst längere Zeit ausprobiert hast, deren Wirkung du erfahren hast, die du gut kannst und mit denen du dich wohl fühlst an.

Bei Fragen schreib mir gerne eine Mail antjewalkenhorst@web.de

Viel Spaß!!

2E GesäßÜbung



Üben Sie stets bewusst in langsamer Geschwindigkeit und gehen Sie in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Die besten Effekte erreichen Sie über 8 aber unter 10. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

FaszienRollmassage



Rollen Sie mit der Medi-Kugel im Bereich des Gesäßes auf dem Boden 1, an der Wand 2 oder mit der Medi-Rolle am Boden 3 oder an der Wand.

EngpassDehnung



Schritt 1: Positionieren Sie Ihr rechtes Bein 90° gebeugt vor sich und drehen Sie das hintere möglichst weit auf den Fußrücken. Stützen Sie sich so ab, dass Sie 30 Sekunden lang durch das nach links Drücken des Rumpfes und das Drehen des Beckens Ihren linken Hüftstachel immer näher an die rechte Ferse führen. **Schritt 2:** Drücken Sie Ihren rechten Fuß und Ihr linkes Knie 10 Sekunden lang mit möglichst

viel Kraft gegen den Boden. Dabei darf sich der Körper nicht bewegen. Stoppen Sie diese gegenspannenden Kräfte und nähern Sie den linken Hüftstachel 20 Sekunden immer weiter der rechten Ferse an. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal. **Schritt 3:** Ziehen Sie in Rückenlage noch einmal mit eigener Kraft 10 Sekunden lang das rechte Knie zur rechten und den rechten Fuß zur linken Schulter.

Varianten



Üben Sie je nach Vermögen auf einem Stuhl 1, mit der Schlaufe auf dem Stuhl 2 oder Boden 3 und in anderen Winkeln 4.

Videoanleitungen, Faszien-Rollen und Übungs-Schlaufen erhalten Sie auf Grünes Rezept bei Ihrem LNB Therapeuten

© LNB GmbH 2016 - 2017 www.liebscher-bracht.com

2D BauchÜbung



Üben Sie stets bewusst in langsamer Geschwindigkeit und gehen Sie in der Intensität (Schmerz, Anstrengung, Widerwille) niemals auf 10 oder höher. Die besten Effekte erreichen Sie über 8 aber unter 10. Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Häufigkeit pro Woche täglich Intensität Schritte

FaszienRollmassage



Rollen Sie mit der Mini-Kugel im Bereich der Rippenbögen 1, des Darmbeins und des Schambeins, sowie mit der Medi-Kugel den gesamten Bauchbereich 2.

EngpassDehnung



Schritt 1: Gehen Sie auf „alle Viere“, Arme und Oberschenkel senkrecht. Legen Sie Ihre 45° nach außen zeigenden Handflächen so weit nach vorne, dass Sie Ihr Becken durchhängen lassen können. Senken Sie Ihre Leisten 30 Sekunden lang vorsichtig so weit wie möglich immer mehr ab und gehen Sie dabei möglichst wenig ins Hohlkreuz. **Schritt 2:** Drücken Sie Ihre Knie 10 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden.

viel Kraft gegen den Boden. Dabei darf sich das Becken nicht heben. Stoppen Sie diese gegenspannende Kraft und lassen Sie die Leisten 20 Sekunden weiter nach unten sinken. Wiederholen Sie diesen Schritt noch zweimal. **Schritt 3:** Beugen Sie die Ellenbogen bis Sie die Hände vom Boden abheben können und ziehen Sie Ihren Rumpf noch einmal mit eigener Kraft 10 Sekunden lang so hoch wie möglich.

Varianten



Führen Sie die Übung – nur bei sicherem Gleichgewicht – im Stand durch 1, mit durch die Schlaufe herangezogenen Füßen 2, abgestützt an einem stabilen Tisch 3, mit herausgelegtem Knie 4, sowie konzentriert auf den Hüftbeuger 5 aus.

Videoanleitungen, Faszien-Rollen und Übungs-Schlaufen erhalten Sie auf Grünes Rezept bei Ihrem LNB Therapeuten

© LNB GmbH 2016 - 2017 www.liebscher-bracht.com

