

Entspannung to go- 5 Minuten Entspannungen mit Claudia Meyer

"Fersenlauf"

Im Stand den Kopf nach rechts und links drehen. Falls Einschränkungen vorhanden sind, diese Seite merken. Dann ein paar Minuten ohne Schuhe im Raum auf den Fersen laufen. Dann wieder den Kopf drehen.

"Körperwahrnehmung im Stand"

- 1) Baum im Wind: geschlossene Augen, Gewichtsverlagerung zu allen Seiten
- 2) Hände reiben: Geschlossene Augen, Energie wahrnehmen

"Schulterentspannung"

Im Stand einen Arm ausschütteln und dabei auch die Schulter ausschütteln. Anschließend beobachtet der Partner, wie lang der Arm geworden ist. Dann die andere Seite.

"Karnickel- Griff"

Paarweise zusammen (am Besten gleich große Personen) und hintereinander stellen. Die Schultern des Vordermannes greifen und 5 sec. gedrückt halten. Dann ruckartig lösen. Ein paar mal wiederholen. Dann wechseln.

"Rücken sprechen lassen"

Paarweise Rücken an Rücken auf eine Matte setzen. Ein Rücken erzählt dem anderen Rücken eine Geschichte. Es ist eine sehr lustige und humorvolle Geschichte.

Die Bewegung geht hoch/tief, re/li, vor/zurück, kreisend, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen und zum Schluss erzählt der gesamte Rücken ganz aufgeregt.

Danach lacht der andere Rücken über diese Geschichte und schüttelt sich aus vor Lachen. Dann wechseln.

"Schüttelmassage mit Woldecke"

Paarweise, ein Tln. legt sich in RL auf die Matte. Der Andere schüttelt ein Bein aus. Die Woldecke (Handtuch oder Theraband) ist längs gefaltet und liegt unter dem Fuß, dann das Bein langsam heben und senken, dann schnelle, kleine Schüttelungen und zum Schluss nach rechts und links schwingen. Dann das Bein wechseln und die gleichen Übungen mit je einem Arm durchführen. Nun einen Arm in die Decke legen und die selben Übungen wie beim Bein durchführen.

Jetzt setzt sich die Person an das Kopfende des liegenden Teilnehmers und drückt mit der Ausatmung die Schultern tief. Nach ein paar Wiederholungen werden die Schultern noch über den Oberarm nach unten ausgestrichen.

Dann wechseln.

"Feldenkrais mit dem Redondo Ball"

Seitlage:

- 1) Ball vor dem Körper rollen, Schulter geht mit.
- 2) Ball zwischen den Knien, beide Arme über dem Kopf, Hüfte vor und rück schieben.
- 3) Ball zwischen den Knien, Ellenbogen hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen öffnet sich, Kopf dreht sich mit.

Dann die Seite wechseln.

Rückenlage Feldenkrais Uhr:

4) Ball unter der Lendenwirbelsäule dann den

Rücken hoch und tief, rechts und links und in kreisenden Bewegungen über den Ball schieben.

(Für Übung 5 und 6 ist der Ball nur noch halb mit Luft gefüllt)

5) Ball unter der Brustwirbelsäule bzw. zwischen den Schulterblättern, dann die selben Bewegungen wie bei der LWS.

6) Ball unter den Kopf, mit der Nase einen Kreis oder eine Spirale ziehen, dann die Richtung wechseln

"Atem-Meditation im Sitz"

Im Schneidersitz oder einen anderen bequemen Sitz auf die gerollte Matte setzen.

Die Augen schließen und die Atemzüge zählen. Wenn die Gedanken abschweifen, wieder bei eins anfangen zu zählen.

"Körperspürübung in der Rückenlage"

Spüre deine Fußflächen, die Unterschenkel, die Oberschenkel, dein Gesäß, deine gesamte Wirbelsäule, deine Schulterblätter, deine Oberarme, Unterarme, Handinnenflächen.

Wandere an den Armen entlang nach oben bis zu deinem Hinterkopf. Spüre die Auflagefläche deines Kopfes, deine Schläfen, deine Augenbrauen, Augenlider, den Luftstrom im Naseninneren, den Luftstrom zwischen Nase und Oberlippe, die Auflagefläche deiner Lippen. Spüre deinen ganzen Körper, den ganzen Körper, den ganzen Körper.

"Energieübung: Abklopfen im Stand"

Mit der li. Hand den re Arm dreimal von innen oben nach unten und über den äußeren Arm nach oben abklopfen. Dann den anderen Arm. Dann das Brustbein, den Bauch und Rücken und die Beine von allen Seiten. Im Anschluss alles mit der Hand ausstreichen.

Nun seitlich an der WS von oben nach unten rein kneifen. Jetzt die Stirn und die Wangen glatt bügeln. Dann in die Ohrläppchen bis nach oben und wieder zurück rein kneifen. Zum Schluss mit "Krallenhänden" die Haare massieren.

Dreimal Einatmen Arme nach oben und beim Ausatmen die Arme ausschütteln.