

BASISÜBUNGEN

Neue Energie tanken

Tipps für Ihre Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz

Neuwied. Einfache Übungen, die jeder sofort nutzen kann, sind das Markenzeichen von David Spoden, Lehrer für Tai Chi Chuan und Personal Health Coach. Aus seinem Personal Trainings Programm für Selbständige und Unternehmer stellt er hier vier Übungen vor, die Sie sofort anwenden können.

1. Die Arme Schwingen und Schultern lockern

Stehen Sie schulterbreit aufrecht, die Knie leicht gebeugt. Verlagern Sie nun abwechselnd nach rechts und links und drehen Sie die Hüfte schwungvoll in die gleiche Richtung. Die Arme hängen locker nach unten und werden durch die Hüftbewegung leicht gegen Bauch und Rücken geschleudert. Auf jede Seite 10x verlagern.

2. Das Meer absuchen

Stehen Sie schulterbreit aufrecht, die Knie leicht gebeugt. Heben Sie einatmend beide Arme und das rechte Knie soweit es geht nach oben. Strecken Sie dann ausatmend das rechte Bein gerade nach hinten und die Arme gerade nach vorne aus. Arme, Oberkörper und hinteres Bein bilden eine parallele Linie zum Boden. Einatmend Oberkörper Arme und rechtes Bein wieder anheben, ausatmend das Knie senken. Jede Seite 10x strecken.

3. Die 4 Atemsätze

Sitzen Sie locker und entspannt auf Ihrem Stuhl, die Arme im Schoß oder an der Seite hängend.

Atmen Sie bewusst langsam und sprechen Sie die Atemsätze nach:

Einatmen „Ich schenke meinem Körper Ruhe“

Ausatmen „Ich lächle und entspanne“

Einatmen „Ich verweile im gegenwärtigen Moment“

Ausatmen „Was für ein wunderbarer Moment“

4. Auf die Atmung konzentrieren

Sitzen Sie locker und entspannt auf Ihrem Stuhl, die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien.

Schließen Sie die Augen und beobachten Sie die Atmung. Konzentrieren Sie sich auf den Weg der Atmung. Verfolgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit entspannt den Weg der Atmung von der Nasenspitze bis in die Lungen. Nehmen Sie sich dafür 3-5 Minuten Zeit.