

Morgenroutine 1

Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit



Aufrechter Sitz

Ziel: Geistiger und körperlicher Fokus

Begebe dich in den Schneidersitz. Der Rücken ist gerade. Halte für 10 bewusste Atemzüge und fokussiere dich auf den jetzigen Moment.

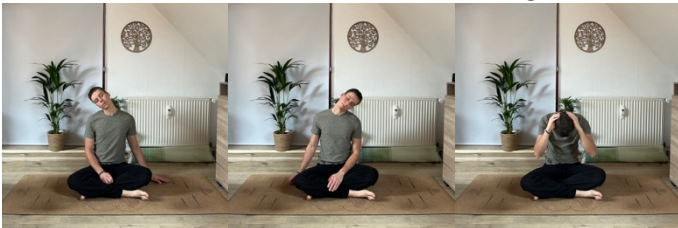


Hals-/Nackendehnung

Ziel: Hals- und Nackenmuskeln dehnen, um Verspannungen vorzubeugen

Linke Hand berührt den Boden, lege den Kopf nach rechts und spüre die Dehnung. Variiere diese Übung, indem du den Kopf entlang der rechten Seite nach vorn und hinten kippst – so zielst du auf die verschiedenen Muskelstränge. Halte für 10 Atemzüge und wiederhole danach auf der linken Seite.

Anschließend lege die Hände auf den Hinterkopf und mache eine Vorbeuge mit runden Rücken. Überlasse der Schwerkraft die Arbeit und halte 10 Atemzüge.



Rückenkreisen

Ziel: Mobilisierung des Rückens

Schiebe den Oberkörper einatmend nach vorne, sodass ein Hohlkreuz entsteht. Auf die Ausatmung schiebe dich über die rechte Seite nach hinten, wo der Rücken rund ist und du nun nach unten schaust. Schiebe dich in fließender Bewegung einatmend über die linke Seite wieder nach vorne. Wiederhole dies 10 Mal (bzw. Atemzüge) und wiederhole in die andere Richtung.



Twist

Ziel: Bewegungsfreiraum des Rückens erhalten

Du befindest dich im aufrechten Sitz. Lege die linke Hand auf das rechte Knie und drehe dich mit geradem Rücken über die rechte Seite nach hinten. Rechte Hand kann hinter dir am Boden abgelegt sein. Halte 10 für Atemzüge und wiederhole danach auf der anderen Seite.



Seitliche Vorbeuge im Sitzen

Ziel: Dehnung der Körperrückseite und Beweglichkeit der Arme und Beine

Aus dem Schneidersitz streckst du das rechte Bein aus und drehst dich leicht in Richtung rechten Fuß. Auf die Einatmung hebe die Arme nach oben und strecke dich lang. Ausatmend gehe in die Vorbeuge zum rechten Bein und halte hier 10 Atemzüge. Wiederhole auf der linken Seite.



Oberschenkeldehnung

Ziel: Dehnung des Oberschenkels zur Entlastung der Kniegelenke

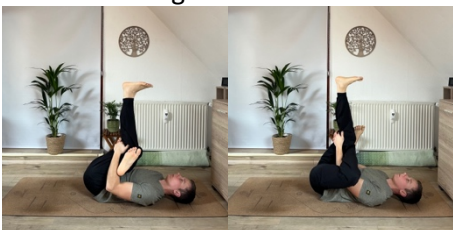
Lege dich auf die linke Körperseite. Linkes Bein leicht angewinkelt und linker Arm bequem am Kopf. Greife mit deiner rechten Hand von hinten den rechten Fuß und ziehe ihn in Richtung Rücken. Die Dehnung sollte im Oberschenkel stattfinden, nicht im Knie. Mach dafür den Rücken leicht rund und halte den gesamten Körper stabil. Halte für 10 Atemzüge und wiederhole auf der anderen Seite.



Umgedrehte Taube oder Brezel

Ziel: Dehnung der Gesäßmuskulatur, Erhaltung der Beweglichkeit

Lege dich auf den Rücken, platziere den rechten Fuß auf das linke Knie und hebe das linke Bein an. Greife oder umarme deinen linken Oberschenkel und ziehe ihn weitmöglich in Richtung Brust, bis du die Dehnung spürst. Halte für 10 Atemzüge und wiederhole auf der anderen Seite.



Aufrechter Sitz

Ziel: Geistiger und körperlicher Fokus

Begebe dich zurück in den Schneidersitz. Der Rücken ist gerade, die Augen geschlossen. Halte für 10 bewusste Atemzüge und fokussiere dich auf den jetzigen Moment. Mache die bereit für den Tag.

