

Gelenkgymnastik

»mit Schmackes«

Können Sie jetzt spontan einen Spagat machen? Sie können es nicht. Aber wenn Sie anfangen zu trainieren, werden sich die entsprechenden Muskeln schrittweise dehnen, und mit jedem Tag wird es leichter und leichter, tiefer und tiefer in den Spagat zu gehen.

Und eines schönen Tages – hops! Selbst wenn Sie neunzig sind, machen Sie eines Tages Ihren Spagat!

Achtung! Eine verknöcherte, unbewegliche Wirbelsäule, der Gang eines Hippopotamus bzw. Nilpferdes – das sind alles Erscheinungen Ihrer Lebensweise.

Es sind die Anzeichen Ihrer Bequemlichkeit! In jedem Alter kann die Elastizität der Gelenke und der Wirbelsäule regeneriert werden. Auch mit neunzig bleibt die Fähigkeit erhalten, die Wirbel und Bandscheiben zu erneuern.

Es genügt der Wille dazu und etwas Arbeit und die Bereitschaft, die Gelenke, nicht die Gehirnwindungen etwas zu bewegen.

Wenn Ihr Körper nicht arbeitet, bekommt er auch keinen »Lohn«.

Zum Beispiel, wenn Sie die rechte Hand in die Tasche stecken und sie ein halbes Jahr nur in der Tasche tragen, fangen die Muskeln an, sich zurückzubilden, während die Muskeln der anderen Hand sich vergrößern, weil auf sie die doppelte Belastung entfällt.

Das heißt, dass unser Körper jeden Tag eine Analyse durch-



führt und sich an die Bedingungen anpasst, die wir selbst optimal gestalten können.

Das bedeutet: Das, was wir jetzt machen werden, ist keine Gymnastik, das sind speziell zusammengestellte Übungen, die auf die Normalisierung der Funktion der Wirbelsäule und der Gelenke ausgerichtet sind. Das führt zur Beseitigung aller möglichen Leiden, sowohl aus der Zahl der oben aufgezählten als auch von solchen, die hier nicht genannt wurden.

Verlassen Sie nicht, Ihre Größe zu messen. Sie werden wachsen (im Schnitt zwischen 1 und 3 cm) – und zwar durch die Wiederherstellung des normalen Abstands zwischen den Wirbeln.

Die Hauptsache sind nicht die Übungen selbst, sondern Ihr innerer Zustand, in welchem Sie die Übungen ausführen.

90 Prozent der Aufmerksamkeit sind auf die Herstellung der inneren Stimmung zu legen und nur 10 Prozent auf die Technik der Ausführung.

Die richtige Stimmung rufen wir durch eine gezielte Willensanstrengung hervor.

Merken Sie sich: Von nichts kommt nichts, das ist sonnenklar. Falls Ihre Stimmung heute schlecht ist – dann ist das genau der Sumpf, in dem jede Ihrer Handlungen ertrinkt. Womit fangen wir also an?

Wir haben die Haltung bereits korrigiert und ein Lächeln aufgesetzt. Vorwärts!

Es ist Zeit, die Hausaufgaben zu kontrollieren. Nehmen Sie die Liste mit den positiven und negativen Charaktermerkmalen zur Hand.



Wie bitte? Sie haben sie noch gar nicht geschrieben?

Sie haben sich eine kräftige Schelte verdient!

Was soll's! Ich gebe Ihnen die letzte Chance! Schreiben Sie sie jetzt. Nicht heute, sondern sofort (siehe Anhang 1)!

Massage der Ohrmuscheln

Jede der folgenden Bewegungen muss man mindestens 8- bis 10-mal erst in der einen, dann in der anderen Richtung ausführen.

In der Beschreibung werden Sie auf Hinweise wie »einige Male« stoßen oder einfach auf die Formulierung »zuerst in die eine, dann in die andere Richtung«.

Das habe ich bewusst gemacht, damit das mechanische Zählen der Wiederholungen nicht Ihre ganze Aufmerksamkeit verschlingt.

Die Hauptsache ist, zu wissen, wohin Ihre Gedanken und Seelenkräfte zu richten sind. Sie ahnen es schon – auf den inneren Zustand, auf die Bildung der positiven Charakterzüge, welche Ihrer Meinung nach unzureichend entwickelt sind. Auf keinen Fall darf ein Automatismus entstehen. Das ist der Weg nach Nirgendwo.

An der Oberfläche der Ohrmuscheln sind heutzutage 170 biologisch aktive Punkte bekannt, deshalb wirken wir bei ihrer Massage indirekt auf den gesamten Organismus ein.

Stimmung! Wir schieben die Haare nach hinten, nehmen unsere Ringe ab, die Hörgeräte, soweit vorhanden, und machen uns an die Ohren ran an der Basis der Ohrmuschel (Daumen hinter dem Ohr).



Genau so!

Und jetzt werfen Sie einen Blick in den Spiegel. Sie sehen den schrecklichen Gesichtsausdruck eines Menschenfressers. Was, haben Sie die Hauptsache schon vergessen?

Die Hauptsache ist die Stimmung, VERFLIXT UND ZUGENÄHT! Schon wieder haben Sie diesen Raubtierausdruck im Gesicht...

Also dann, die Haltung, das Lächeln!

Machen Sie sich bereit! Los gehts!

Übung Nr. 1

Mit Humor ziehen wir die Ohrmuscheln nach unten und gleichzeitig nach hinten, hinter die Schulter, und zwar so, als wollten wir den inneren Teil des Ohres nach außen ziehen. In jede Bewegung legen wir Freude!

Eine leichte Entspannung wechseln wir mit einer stärker ausgeprägten Anspannung ab.

Dann eine analoge Bewegung nach oben und dabei leicht nach hinten.

Ich bitte Sie nur, die Vorsichtsregeln zu beachten! Reißen Sie die Ohren nicht ab!

Übung Nr. 2

Und jetzt nehmen Sie sich die Mitte der Ohrmuschel vor. Wir ziehen auf die Seite und ein Stück nach hinten vom äußeren Gehörgang aus. Mit jeder neuen Bewegung ziehen Sie die Ohren so weit wie möglich, noch weiter, noch weiter...

Wenn im Inneren die Empfindung einer Ausdehnung entsteht, dann machen Sie alles richtig. Und? Sind die Ohren noch am Platz? Ausgezeichnet!

Übung Nr. 3

Jetzt machen wir Kreisbewegungen, ohne die Position der Hände zu verändern.

Brennen die Ohren schon? Sehr gut! Die Schultern gerade! Wir stellen bewusst Freude her und sind stolz darauf, dass wir an uns selber arbeiten. Richten Sie die Aufmerksamkeit in die Ohrengegend. Machen Sie die Übung mit Gefühl. Ihre Beziehung zu sich selbst zahlt sich immer aus.

Übung Nr. 4

Wir verändern die Art, wie wir die Ohrmuschel anfassen. Wir drücken die Handfläche mit dem Daumenballen dicht an die Ohren, sodass im Inneren das Gefühl eines Vakuums entsteht. (Die Hände dreht man am bequemsten so, dass die Finger nach hinten zeigen.)



Wir führen Kreisbewegungen in beiden Richtungen aus.

Während der Übung stellen Sie ein Gefühl her, dass Sie allmächtig sind und all Ihre Anweisungen zu erfüllen sind. Erinnern Sie sich an die »OKTAVE«? Stimmung!!! Schaffen Sie das Gefühl, dass Sie ein starker Mensch sind. Halten Sie das innere Bild fest!

Übung Nr. 5

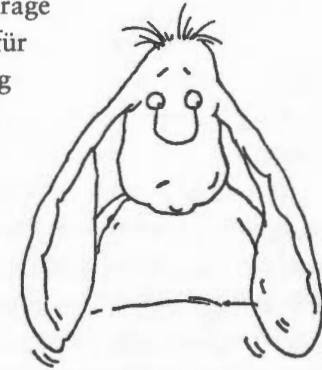
Vorsicht! Wenn Ihr Trommelfell beschädigt oder gar nicht vorhanden ist, dürfen Sie diese Übung nicht machen!

Ohne die Lage der Hände zu ändern, drücken wir die Hände noch dichter an die Ohren und ziehen sie so heftig weg, dass in den Ohren ein Knall entsteht. Dabei richten wir die ganze Aufmerksamkeit auf die Ohren.

Wie ist der Erfolg?

Für die Antwort auf diese Frage schlage ich den Norbekov-Test für die richtige Ausführung der Übung vor, welchen Sie selbstständig mithilfe eines Lineals durchführen können:

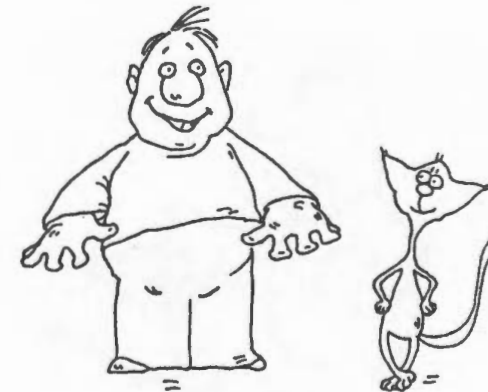
Wenn am Ende jeder zehnten Übung die Ohren weniger als 20 cm gewachsen sind, heißt das, dass Sie die Übung nicht gewissenhaft ausführen.



Übungen für die Arm- und Beingelenke

Hände

Jede Bewegung wiederholen wir 8- bis 10-mal!



Übung Nr. 1

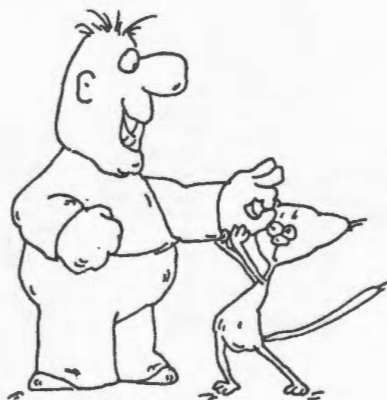
Wir ballen die Fäuste und lassen sie locker (ein paar Mal, Sie wissen schon in etwa, wie oft), rhythmisch, so schnell wie möglich.

Die Übung wird in zwei Varianten ausgeführt: Zuerst setzen wir den Akzent auf das Zusammenpressen der Finger zur Faust (Greifbewegung) und dann auf das Öffnen (wegwerfende Bewegung), wobei die Finger vollständig auszustrecken sind.

Schaffen Sie die Empfindung, dass Sie ein MENSCH in Großbuchstaben sind, der schönste von allen und der mit dem stärksten Willen! Fühlen Sie im Inneren dieses Bild. Ein Lächeln im Gesicht.

Übung Nr. 2

Mit jedem Finger schnipsen wir der Reihe nach, als würden wir jemandem liebevoll einen Schnipser an den Kopf verpassen.

*Übung Nr. 3*

Der Reihe nach legen wir die Finger zur Faust zusammen, erst vom kleinen Finger zum Daumen und dann vom Daumen zum kleinen Finger. Anschließend schütteln wir die Hände aus und entspannen die Muskeln.

*Übung Nr. 4*

Wir richten die Aufmerksamkeit auf das Handgelenk.

Die Arme halten wir parallel zum Fußboden nach vorne. Die Hände biegen wir nach unten, sodass die Handflächen auf unsere Brust schauen, und die Fingerspitzen biegen wir in unsere Richtung. Wir machen einige federnde Bewegungen – abwechselnd Anspannung und Entspannung.

Mit unserer inneren Aufmerksamkeit betrachten wir den Bereich der Anspannung, d. h. das Handgelenk. Analog machen wir die Gegenbewegung: Wir biegen die Hände nach oben.

Mit Willensanstrengung rufen wir noch eine Portion von Selbstachtung hervor, lassen sie wachsen und saugen sie ein. Die Schultern gerade, das Muskelkorsett angelegt, Stimmung, ein Lächeln!

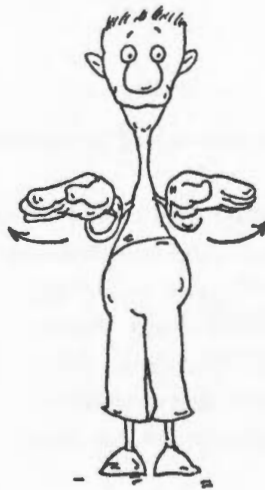


Übung Nr. 5

Die Arme sind nach vorne gestreckt, parallel zum Fußboden. Wir drehen die Handflächen nach außen, nach wie vor parallel zum Fußboden. Das ist die Ausgangsposition.

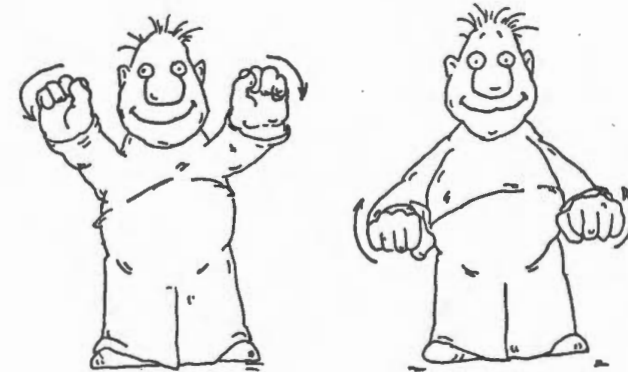
Wir führen einige federnde Bewegungen (kleine Schwingungen) mit den Händen durch – quasi noch weiter nach außen. Dann wechseln wir die Ausgangsposition.

Jetzt drehen wir die beiden flach auf den Fußboden schauenden Hände nach innen und wiederholen die Übung – diesmal nach innen.

*Übung Nr. 6*

Die gleiche Ausgangsposition. Wir fühlen Stolz. 90 Prozent der Bemühungen konzentrieren wir auf die Herstellung der Stimmung. Ein Lächeln, Freude, eine angenehme Mattigkeit im ganzen Körper – wir haben sie uns verdient!

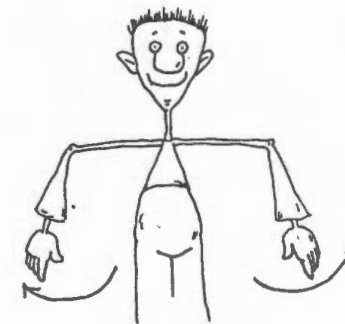
Jetzt drehen wir die Hände, zur Faust geballt, in einem möglichst großen Kreis im Gelenk, erst in die eine, dann in die andere Richtung.



Ellbogengelenke

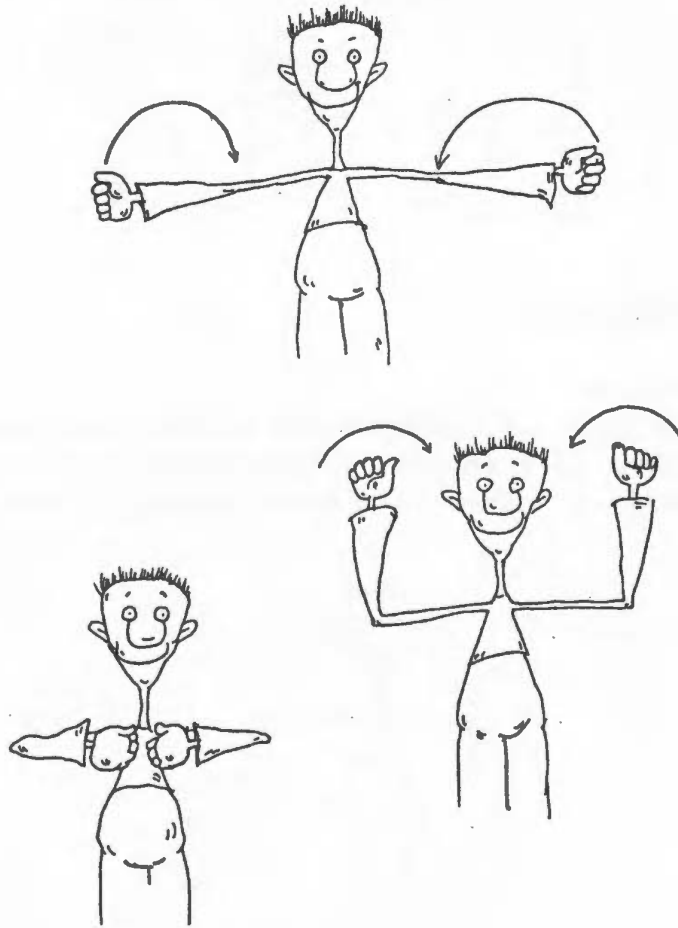
Übung Nr. 7

Die Oberarme als Verlängerung der Schultern parallel zum Boden, die Arme sind in den Ellbogen abgewinkelt, die Unterarme hängen frei herunter, die Hände deuten eine Faust an.



Wir führen Drehbewegungen mit den Unterarmen um die Ellbogengelenke durch, erst in eine, dann in die andere Richtung. Achten Sie darauf, dass Schultern und Oberarme nicht bewegt werden.

In Gedanken setzen Sie sich eine Krone auf den Kopf. Stimmung! Fügen Sie irgendein neues Gefühl hinzu und verstärken Sie es mit Willensanstrengung. Wir setzen die Übungen, wie abgebildet, fort.



Schultergelenke

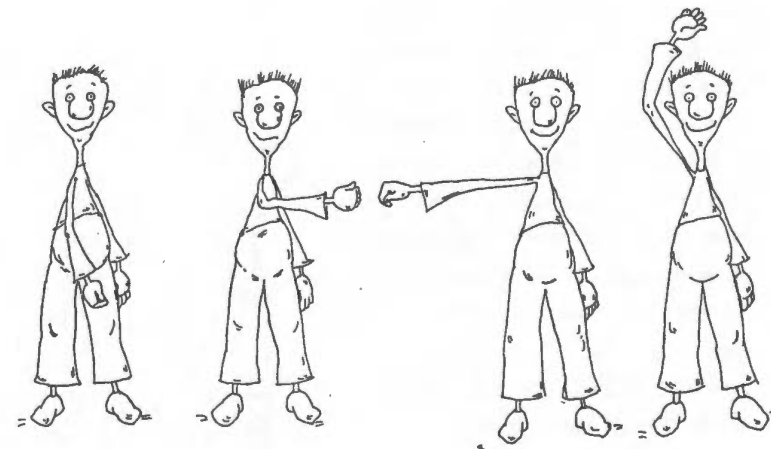
Übung Nr. 8

Den ausgestreckten Arm, der frei am Rumpf herunterhängt – Hand deutet eine Faust an –, drehen wir vor unserem Körper. In der Hand entsteht ein Gefühl der Schwere und ein stechendes Kribbeln, von dem einströmenden Blut wird die Hand rot.

Wir beschleunigen die Drehgeschwindigkeit schrittweise.

Wir trainieren abwechselnd beide Schultergelenke. Jeden Arm drehen wir zuerst im Uhrzeigersinn und dann in der Gegenrichtung.

Welches Gefühl lösen Sie in Ihrem Inneren aus?



Übung Nr. 9

Den Kopf gerade. Die Schultern ziehen wir nach vorne, sodass sie sich irgendwann treffen müssten. Wir fühlen eine angenehme Anspannung.

Wir lassen etwas locker und wiederholen die Übung mit neuer Kraft und etwas mehr Druck, wieder locker lassen etc.

Übung Nr. 10

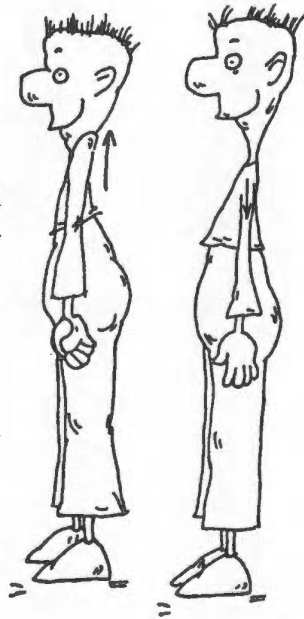
Ohne die Ausgangsposition zu wechseln, ziehen wir die Schultern nach hinten, bis sich die Schulterblätter hinten (fast) treffen. In jede Richtung (nach vorn und hinten) wiederholen wir die Übung ein paarmal.

Übung Nr. 11

Danach ziehen wir die Schultern nach oben, bis wir bei den Ohren angelangt sind, lassen leicht locker und ziehen sie wieder bis zu den Ohren.

Analog wechseln wir die mit jedem Mal weiter ansteigende Anspannung mit einer leichten Entspannung ab, wenn wir die Schultern so weit wie möglich nach unten ziehen.

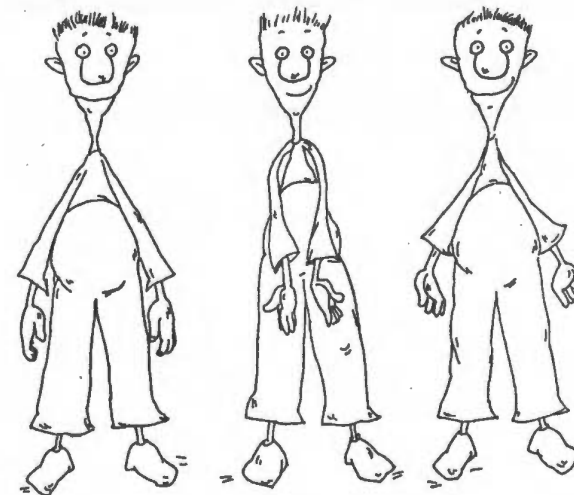
Dann ziehen wir die Schultern noch einmal nach oben und beenden die Übung.

*Übung Nr. 12*

Kreisbewegungen mit den Schultern nach vorne und dann nach hinten machen wir nach dem gleichen Schema. Der Kreis ist so groß wie möglich. Haben Sie die Technik der Übung intus? Jetzt fügen Sie eine Emotion hinzu, schaffen Sie in Ihrem ganzen Körper Frühling. Bravo!

*Übung Nr. 13*

Der Kopf ist gerade. Die Arme sind am Rumpf entlang gestreckt. Wir drehen sie, dass die Handflächen nach außen schauen, als würden wir die Hände in den Boden »schrauben«.



Überprüfen Sie sich! An der Arbeit müssen das Handgelenk, das Ellbogen- und das Schultergelenk beteiligt sein.

Wenn die Drehung nicht mehr weiter geht, geben wir noch etwas Extraanspannung – wir »ziehen die Schraube nach« –, und dann folgt eine leichte Entspannung. Noch eine zusätzliche, etwas kräftigere Anspannung – »straffer ziehen« – und dann die Entspannung. Wir machen mehrere derartige Bewegungen, dann drehen wir die Hände in die Gegenrichtung und machen eine analoge Übung.

Achtung!

Bei allen Übungen muss der Wechsel von zusätzlicher Anspannung und einer leichten Entspannung von Männern nach dem Prinzip des »Schrauben-Festziehens« ausgeführt werden und von Frauen nach dem Prinzip des »Auswringens der Wäsche« – jedoch schmerzlos.

Und noch eine sehr wichtige Regel: Wie muss man atmen?
Merken Sie sich:

Auf jede Anspannung folgt ein Ausatmen und auf jede Entspannung ein Einatmen! Und halten Sie niemals den Atem an!

Übung Nr. 14

Wir schütteln die Hände aus und entspannen die Muskeln.

Übung Nr. 15

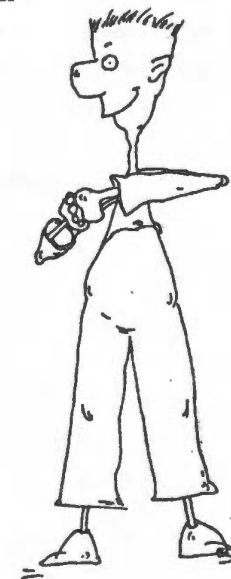
Die Hände sind vor der Brust zu einem Schloss verkettet. Der Körper ist aufrecht, die Position ist fest. Es bewegen sich nur Kopf und Schultern, alles andere ist unbewegt.

Zuerst richten wir nur den Blick nach rechts, dann drehen wir auch den Kopf nach rechts, zuletzt zieht die rechte Hand die linke nach rechts.

Wir drehen Kopf und Schultern, bis es nicht mehr weiter geht, und spannen noch einmal die Muskeln an, als wollten wir die Bewegung fortsetzen. Dann lassen wir den Druck nach, ohne die Position zu ändern, und verstärken die Anspannung noch einmal.

Nach einigen solchen Anspannungs- und Entspannungswechseln drehen wir Kopf und Schultern allmählich nach links (die linke Hand zieht die rechte) und führen die Übung analog durch.

Welchen Seelenzustand stellen Sie her?

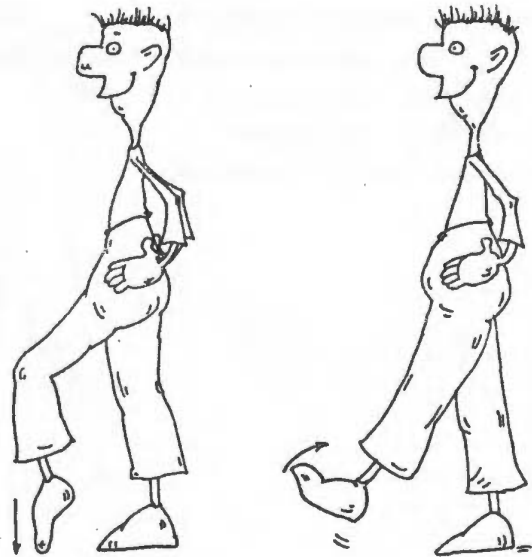


Die Füße

Übung Nr. 16

Jetzt richten wir die Aufmerksamkeit auf das Sprunggelenk. Die Übung führen wir anfangs mit dem einen Fuß, dann mit dem anderen aus.

Wir winkeln das eine Bein leicht im Knie an, wobei wir den anderen Fuß belasten – das ist die Ausgangslage. Wir vollführen eine federnde Bewegung, indem wir die Fußspitze von unserem Gesicht weg dehnen. Wir machen das einige Male, dann biegen wir die Ferse nach vorne und drehen die Fußspitze zu uns, und zwar bei gestrecktem Bein.

*Übung Nr. 17*

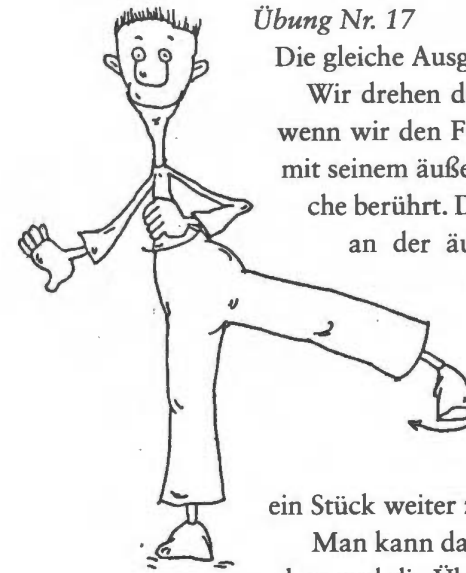
Die gleiche Ausgangsposition wie oben.

Wir drehen den Fuß so nach innen, dass, wenn wir den Fuß auf den Boden setzen, er mit seinem äußeren Rand die Bodenoberfläche berührt. Dabei entsteht eine Spannung an der äußeren Seite des Sprunggelenks.

Wir machen einige federnde Bewegungen mit dem Fuß nach innen und bemühen uns dabei, ihn jedes Mal

ein Stück weiter zu drehen, weiter, weiter.

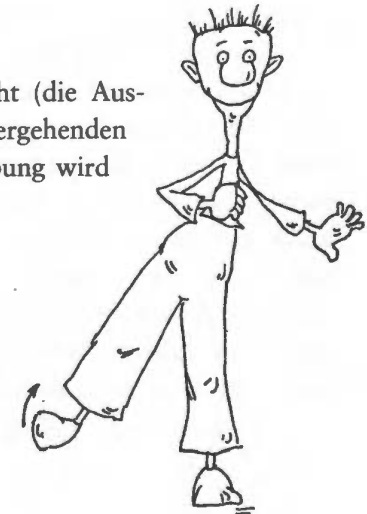
Man kann das Bein leicht auf die Seite heben und die Übung ausführen, wie auf dem Bild gezeigt.



Welchen Charakterzug trainieren Sie jetzt? Vergessen Sie das nicht.

Übung Nr. 18

Der Fuß ist nach außen gedreht (die Ausgangslage ist der in der vorhergehenden Übung entgegengesetzt). Die Übung wird analog ausgeführt.



*Übung Nr. 19*

Abwechselnd führen wir mit jedem Fuß langsame Kreisbewegungen durch, mehrmals in jede Richtung. Die Bewegungen sind so, als würden wir mit dem großen Zeh auf einer Wand einen Kreis mit möglichst großem Radius zeichnen.

Achten Sie darauf, dass das Bein dabei absolut unbeweglich bleibt, es bewegt sich nur der Fuß.

Kniegelenke

Übung Nr. 20

Das Bein ist im Knie abgewinkelt, der Oberschenkel parallel zum Boden, die Hand hält den Oberschenkel fest, der Unterschenkel hängt frei und entspannt. Wir führen Kreisbewegungen mit dem Unterschenkel im und gegen den Uhrzeigersinn durch – mehrere Male in jeder Richtung und der Reihe nach mit dem einen und dem anderen Bein. Wir stehen aufrecht, die Schultern sind gerade. Lassen Sie durch den ganzen Körper das Gefühl strömen, dass Sie ein MENSCH, eine PERSÖNLICHKEIT sind.

*Übung Nr. 21*

Die Beine sind etwas breiter auseinander als die Schultern, die Füße stehen parallel (die Spitzen weisen leicht nach innen), die Hände liegen auf den Kniescheiben. Der Rücken ist gerade, wir blicken nach vorn, lassen den Kopf nicht hängen. Wir führen Kreisbewegungen mit den Knien durch, erst ein paarmal nach innen, dann nach außen (die Hände helfen den Knien bei der Bewegung). Am Ende jeder Bewegung werden die Knie völlig gestreckt.

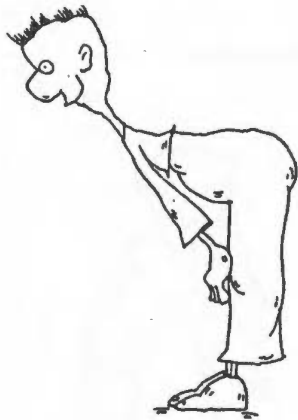
Nicht übel, das Knirschen!

*Übung Nr. 22*

Die Beine zusammen, Hände auf die Knie. Rücken gerade, Blick nach vorne, Kopf nicht senken. Wir führen Kreisbewegungen mit den Knien durch, erst in die eine Richtung, dabei strecken wir völlig die Knie am Ende jeder Bewegung. In die Gegenrichtung wird die Übung analog ausgeführt.

Übung Nr. 23

Die Beine zusammen, die Knie durchgestreckt. Wir beugen uns mit ausgestrecktem Rücken mit den Händen bis zu den Knien. Mit federnden Bewegungen der Arme drücken wir auf die Knie und versuchen dabei, sie noch besser zu strecken. Wir führen mehrere solche Bewegungen aus. Dabei halten wir den Blick nach vorne gerichtet.



Hüftgelenke

Übung Nr. 24

Wir heben das im Knie abgewinkelte Bein hoch und halten den Oberschenkel parallel zum Boden. Der Rumpf ist unbewegt.

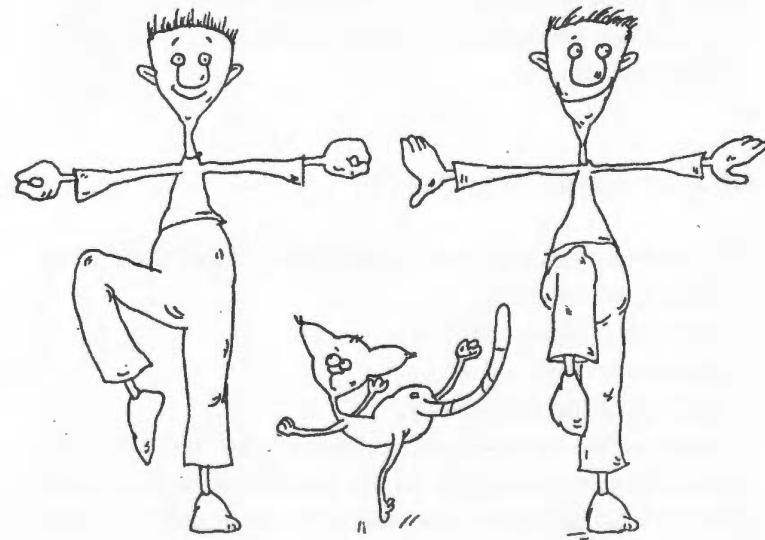
Wir drehen den Oberschenkel so weit zur Seite, wie es geht, und versuchen dann, den Schenkel noch weiter zu bewegen. Wir machen einige derartige federnde Bewegungen. Das Gleiche machen wir mit dem anderen Bein in die andere Richtung.

Stellen Sie die Empfindung innerer Kraft her!

Übung Nr. 25

Die Ausgangslage ist analog zu der vorhergehenden Übung. Wir drehen den Oberschenkel nach rechts, so weit es geht, und führen ihn zurück in die Ausgangslage. Dabei machen wir zusätzliche Schwungbewegungen mit dem Oberschenkel nach oben und nach unten. Wir wiederholen die Übung mit dem anderen Bein.

Ich erinnere an das allgemeine Prinzip: Wir versuchen bei jeder Bewegung noch ein wenig weiter zu kommen und wechseln dabei mit minimaler Amplitude zwischen Anspannung und Entspannung.

*Übung Nr. 26*

Die gleiche Ausgangsposition. Wir drehen den rechten Oberschenkel so weit wie möglich nach rechts. Das ist die Ausgangslage. Mit der Kniescheibe »zeichnen« wir an der Wand Kreise – mehrere in jeder Richtung. Analog mit dem linken Bein.

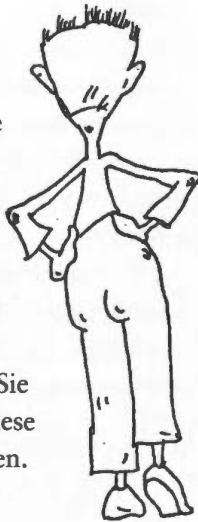
Übung Nr. 27

Wir gehen auf gestreckten Beinen, erst auf den ganzen Fuß gestützt, dann auf die Fersen, auf die Zehenspitzen, auf die Innenseite der Füße und auf die Außenseite der Füße gestützt. Man kann dabei sogar den Schritt beschleunigen!

Die Knie gestreckt lassen! Die Schultern nicht bewegen, die Spannung fühlen wir in den Hüftgelenken und in der Kreuzgegend.

Rufen Sie die Empfindung hervor, dass Sie ein lebensfroher Mensch sind. Halten Sie diese Empfindung, solange Sie die Übung ausführen.

Klappt es? Bravo!



Übungen für die Wirbelsäule

Wir arbeiten konsequent mit jedem Abschnitt der Wirbelsäule:
der Halswirbelsäule,
der oberen Brustwirbelsäule,
der unteren Brustwirbelsäule
und der Lendenwirbelsäule.

Vor dem Beginn der Übungen atmen wir tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Wenn Sie Knoblauch oder Zwiebel gegessen haben oder am Vorabend ordentlich einen gebechert haben, können Sie die Atemübung direkt vor Ihrer Schwiegermutter machen.

Ein Atemzug beim Ausatmen muss mindestens 2- bis 3-mal so lang sein wie beim Einatmen.

Mit jedem Atemzug nehmen wir das körperlich spürbare Gefühl der Jugend, der Frische, der Schönheit auf. Ganz bewusst schaffen wir ein Bild von Kraft, von Selbstsicherheit, ein

Gefühl, dass wir aus eigener Stärke jeden unserer Wünsche erfüllen können.

Stellen Sie sich Ihre Augen gesund vor, sodass Sie sogar nur schwer erkennbare Konturen scharf sehen. Schaffen Sie zielbewusst den inneren Zustand des Sieges über das Leiden. Betrachten Sie Ihre Krankheit von der Seite, und begleiten Sie sie ruhig, aber fest und entschlossen aus Ihrem Körper hinaus.

Die Hauptsache ist, dass Sie sich das nicht nur wie eine Behauptung einreden, sondern dass Sie in Ihrem Körper eine diesen Gedanken entsprechende innere Empfindung herstellen. Mit anderen Worten, Sie sollen eine körperlich spürbare Reaktion des Organismus auf die Bilder und Gedanken hervorrufen.

Nicht nur die Muskeln kann man trainieren, lieber Leser! Man kann alle Seiten des Charakters formen, die für die Entwicklung des eigenen Potenzials erforderlich sind, für die Realisierung des Traums. Was mit Willenskraft trainiert wird, das entwickelt sich: Trainieren Sie Ihre Muskeln, und die Muskeln entwickeln sich, Trainieren Sie Ihre Ausdauer, und die Ausdauer wächst.

In jeder Bewegung ist ganz bewusst ein Gefühl herzustellen, eine Empfindung, ein Erleben irgendeines positiven Charaktermerkmals aus Ihrer Liste. Dann verwurzeln sich diese Merkmale mit der Zeit in Ihrem Inneren und werden zu Ihrem Wesen.

Also, fangen wir an. Schaffen Sie im Inneren einen freudigen Zustand, und in welchem Tempo Sie auch arbeiten, innen muss Ruhe herrschen. Womit beginnt die Ruhe sich einzufinden? Erinnern Sie sich? Mit dem Muskelkorsett.

Richten Sie Ihre Schultern gerade! Haltung! Ein leichtes Lächeln! Entspannen Sie alles: die Lider, das Gesicht, den Nacken, die Schultern, die Brust, den Bauch, die Pobacken,

die Beine... nur bei den Muskeln der Harnblase wäre das vorläufig noch unerwünscht!

Einatmen – Friedlichkeit

Ausatmen – Ruhe

Einatmen – Versöhnlichkeit

Ausatmen – Entspannung

Einatmen – Stille

Ausatmen – Ausgeglichenheit...

Haben Sie sich eingestimmt? Wunderbar! Los gehts!

Der Halsbereich

Die Arbeit mit der Halswirbelsäule normalisiert den Hirndruck, verbessert die Sehkraft, das Gehör, das Gedächtnis und erhöht die Arbeitsfähigkeit.

Mit der Zeit regeneriert sich das Gleichgewichtsorgan im Ohr, optimiert sich der Zustand der Schilddrüse, normalisiert sich der Schlaf, verschwindet das Taubwerden der Hände und verbessert sich insgesamt die Versorgung des Gehirns.

Übung Nr. 1

Der Körper gerade, das Kinn hängt auf die Brust. Wir beugen die Halswirbelsäule und rutschen mit dem Kinn auf der Brust nach unten Richtung Nabel. (Wenn Sie den Nabel erreicht haben, dürfen Sie zurückgehen!)

Wir wechseln Anspannung mit leichter Entspannung ab. Mit jeder neuen Anspannung bemühen wir uns, die Bewegung fortzusetzen, wir legen noch etwas an Bemühung zu, dann folgt wieder leichte Entspannung. Wir machen mehrere solcher Bewegungen.

Bitte nicht über die Schmerzgrenze gehen! Im Nackenbereich sollte das Gefühl einer angenehmen Spannung entstehen. Und im Körper stellen Sie willentlich eine Welle der Zuversicht

in Ihre Kräfte her und versuchen, sie so lang wie möglich zu halten.

Achtung!

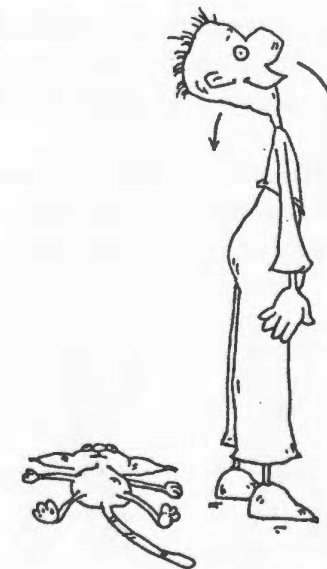
Wenn Ihnen die Ausführung dieser Übung sehr schwer fällt oder Sie Probleme mit der Halswirbelsäule haben, dann ersetzen Sie diese Bewegung durch Ziehen von Kopf und Nacken nach vorne.

Übung Nr. 2

Der Körper ist gerade, den Kopf werfen wir nicht zurück, sondern neigen ihn sanft nach hinten, das Kinn schaut zur Decke. Wir ziehen uns am Kinn nach oben.

Dann halten wir die Bewegung eine Sekunde lang an, lassen etwas Spannung nach, aber entspannen uns noch nicht und ziehen uns wieder am Kinn in die Höhe.

Wir machen mehrere solcher Bewegungen, ohne dabei die Vorsichtsregeln zu vergessen.



Übung Nr. 3

Die Wirbelsäule ist ständig gerade. Die Schultern sind bei der Übung absolut unbeweglich.

Wir neigen den Kopf nach rechts (nicht drehen!), und ohne große Anstrengungen versuchen wir, mit dem Ohr die Schultern zu erreichen.

Regen Sie sich nicht auf, wenn Sie das Ziel nicht auf Anhieb erreichen. Und übertreiben Sie Ihre Bemühungen nicht! Mit der Zeit wird Ihnen das immer besser gelingen.

Dann neigen wir den Kopf zur linken Schulter und üben in analoger Weise.

An welchem Charakterzug arbeiten Sie jetzt? Ha? Verpassen Sie nicht die Möglichkeit, für eine Arbeit gleich mehrere Auszeichnungen zu bekommen.

Übung Nr. 4

Wir stehen aufrecht. Der Kopf ist gerade, wir blicken nach vorn.

Um die Nase herum, wie um eine unbewegliche Stütze, beginnen wir den Kopf zu drehen: Dabei geht das Kinn nach rechts oben und der Scheitel nach links unten, die Augen blicken nach oben.

Wir wiederholen das Ganze in der anderen Richtung.

Erinnern Sie sich, wie das ein kleiner Hund macht, wenn er etwas Interessantes sieht oder wenn er auf Ihre Worte reagiert.



Diese Übung führen wir in drei Varianten durch: Kopf gerade (wir schauen geradeaus), Kopf hängend (wir sehen auf den Fußboden), Kopf leicht nach hinten geneigt (wir blicken an die Decke). Seien Sie vorsichtig!

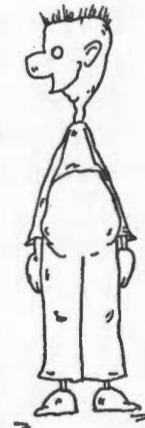
Übung Nr. 5

Wir stehen gerade. Der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule.

Langsam führen wir den Blick nach rechts und lassen dann den Kopf folgen, so weit wie ohne Anspannung möglich. Das ist die Ausgangslage.

Nun bemühen wir uns zu sehen, was hinter dem Rücken ist, und versuchen ein paarmal mit zusätzlichen Bemühungen den Drehwinkel zu vergrößern. Aber wir werfen den Kopf nicht zurück! Das Kinn ist etwa im Bereich der Schulter.

Wir machen einige solcher Bewegungen in eine Richtung und dann das Gleiche in die andere Richtung. Eine übergroße Anspannung ist nicht zulässig! Vergessen Sie nicht zu atmen!

*Übung Nr. 6*

Kreisbewegungen mit dem Kopf fassen alle vorhergehenden Übungen für die Halswirbelsäule zusammen.

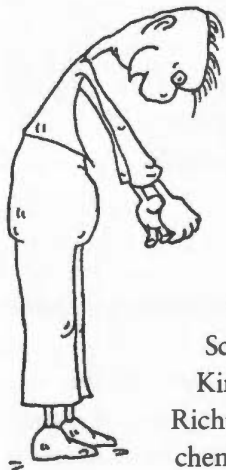
Der Kopf rollt langsam und frei, ohne dass wir die Nackenmuskeln überspannen. Das Kinn ziehen wir zur Brust, dann strebt das Ohr zur Schulter, der Hinterkopf zum Rücken, das andere Ohr zur Schulter, das Kinn zur Brust. Einige Male in die eine Richtung, dann in die andere. Machen Sie diese Übung mit besonderer Vorsicht und Achtsamkeit. Achten Sie auf Ihre Empfindungen.

Wenn Sie Probleme mit der Halswirbelsäule haben, machen Sie die Übung nach folgendem Schema: Wir neigen das Ohr in

Richtung rechte Schulter, das Kinn ist nach unten gerichtet, dann rollen wir den Kopf langsam zur linken Schulter und wieder zurück. Das heißt, wir machen einen unvollständigen Kreis mit dem Kopf, ohne den Kopf nach hinten zu beugen.

Die Arbeit mit der Wirbelsäule im oberen und unteren Brustbereich verbessert den Zustand des Kreislauf- und des Atemsystems, beseitigt die Schmerzen bei Zwischenwirbelneuralgie, optimiert den Zustand der Organe der Bauchhöhle, der Nieren und der Bauchspeicheldrüse und beseitigt Taubheit in den Beinen.

Obere Brustwirbelsäule



Übung Nr. 1

Wir stehen mit geradem Rücken (keinerlei Verbeugungen!). Das Kreuz ist steif.

Die Schultern nach vorn, die Arme gerade, die Finger sind ineinander verhakt. Das Kinn ist an die Brust gedrückt.

Mit den Händen ziehen wir nach unten, aber mit dem Nacken nach oben. Die Schultern kommen einander entgegen. Das Kinn bleibt an der Brust, aber wir ziehen es in Richtung Nabel. Die Atmung nicht unterbrechen!

Der obere Teil der Wirbelsäule nimmt die Form eines Bogens an. Stellen Sie sich vor, dass Sie einem Igel ähneln, der auf dem Rücken Nahrungsvorräte trägt. Wir wiederholen diese Übung einige Male mit minimaler Amplitude der Bewegungen.

Übung Nr. 2

Wir machen die Übung analog zu der vorstehenden in die andere Richtung.

Die ausgestreckten Hände, die wir hinter dem Rücken verhaken, ziehen wir nach unten, wir versuchen, die Schulterblätter zusammenzuziehen, ohne die Schultern anzuheben. Den Kopf halten wir gerade, wir werfen ihn nicht nach hinten!

In dieser Lage biegen wir den oberen Teil des Rückens durch, das Brustbein strebt in die Höhe.

Seien Sie vorsichtig. Übertreiben Sie Ihren Eifer nicht!

Übung Nr. 3

Wirbelsäule gerade, das Kreuz ist unbewegt. Die Arme sind in den Ellbogen abgewinkelt. Wir heben eine Schulter, die andere lassen wir sinken (wie zwei Waagschalen mit unterschiedlichen Gewichten), der Kopf neigt sich in die Richtung der nach unten gehenden Schulter, die Augen blicken nach oben. Im oberen Bereich der Brustwirbelsäule fühlen wir eine angenehme Spannung und Dehnung.

Ohne die Lage zu verändern, wechseln wir die Anspannung mit einer leichten Entspannung ab, und mit jedem Mal versuchen wir, die Wirbelsäule noch ein wenig mehr zu biegen. Achten Sie darauf, den Körper weder nach vorne, noch nach hinten zu beugen.

Das Gleiche führen wir in der anderen Richtung aus. Atmen Sie?! Gut! Halten Sie den Atem nicht an!

Welches Charaktermerkmal formen Sie mit dieser Übung? Wir fahren fort.

Übung Nr. 4

Achtung!

Wenn Sie einen Bandscheibenvorfall haben, dürfen Sie nicht den ersten Teil der Übung, die Kompression der Wirbelsäule,

sondern nur den zweiten Teil, die Ausdehnung der Wirbelsäule, ausführen.

Wirbelsäule gerade, Becken und Steißbein schieben wir nach vorne und fixieren sie in dieser Position.

Der Kopf ist unbewegt, die Arme hängen am Rumpf hinunter.

Wir lassen die Schultern sinken und ziehen die Hände in Richtung Fußboden. Wir fühlen eine Anspannung in der oberen Brustwirbelsäule, und mit jeder Wiederholung nach einer leichten Entspannung vergrößern wir die Anspannung noch ein wenig.

Stellen Sie sich vor, man hätte Ihnen einen schweren Sack auf die Schultern gelegt. Die Wirbelsäule wird unter seinem Druck zu einer komprimierten Feder. Wir halten und halten diese Last und legen noch etwas zu. Helfen Sie sich durch Bewegen der Schultern nach unten.

Betrachten Sie in Gedanken die gesamte Wirbelsäule von oben nach unten und verteilen Sie die Belastung gleichmäßig.

Achten Sie darauf, dass der Druck nicht zu groß ist.

Jetzt werfen Sie den Sack ab. Ein Gefühl von Leichtigkeit, ein Gefühl des Fliegens.

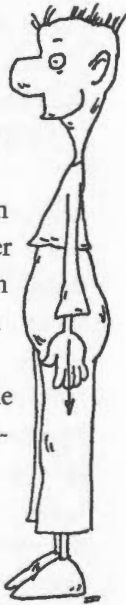
Die Schultern maximal nach oben ziehen, mit dem Scheitel streben wir zur Decke, die Wirbelsäule dehnt sich aus.

Einige Male wechseln wir die Aufwärtsbewegung der Schultern mit einer leichten Entspannung ab.

Wir stellen uns vor, wie alle Wirbel gerade rücken und ihren Platz einnehmen.

Woran denken Sie? Erinnern Sie sich? Was trainiert wird, das entwickelt sich!

Und nicht nur im Körper, auch in der Seele.



Übung Nr. 5

Wir führen Kreisbewegungen mit den Schultern durch und verbinden damit die beiden oben beschriebenen Übungen, so gut es geht. Wir beginnen mit Kreisbewegungen nach vorne. Dann machen wir exakt das Gleiche in der Gegenrichtung.

Dadurch wird die obere Brustwirbelsäule gelockert und aktiviert.

Übung Nr. 6

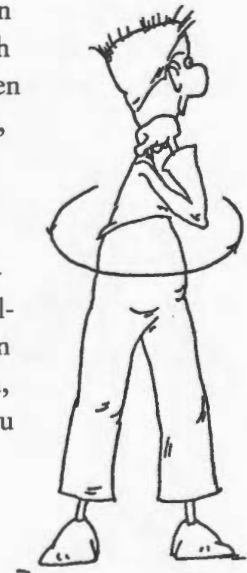
Achtung! Die Wirbelsäule ist die Drehachse.

Beine in Schulterbreite, die Füße sind parallel zueinander an den Fußboden »geklebt« (die Fußspitzen schauen leicht nach innen), die Hände liegen auf den Schultern, die Ellbogen schauen zur Seite, wir blicken geradeaus. Eins nach dem andern verdrehen wir Augen, Kopf, Schultern und Brust. Bauch, Hüften und Beine bleiben unbewegt.

Der rechte Ellbogen zieht nach rechts und zieht den linken Arm nach sich. Wenn Bauch und Hüfte der Bewegung nach rechts folgen, ist dies ein Fehler. Versuchen Sie, ohne die erreichte Pose von Kopf, Schultern und Brust zu ändern, Bauch und Hüfte in ihre Ausgangslage zurückzuführen.

Die Anspannung erfolgt nur im Schultergürtel und in der oberen Brustwirbelsäule. Nachdem Sie in der Drehung einen (vorläufigen) Endpunkt erreicht haben, versuchen Sie sich noch ein wenig weiter zu drehen.

Wir führen einige federnde Bewegungen durch, die jedes Mal mit ein wenig zusätzlicher Anspannung und neuer



Entspannung verbunden sind. Mittels der neuen Anstrengung versuchen wir, den Drehwinkel zu vergrößern.

Analog führen wir die Übung nach links durch. Haben Sie die technische Seite der Übung im Griff? Dann legen Sie das Wesen hinein. Ausgezeichnet!

Untere Brustwirbelsäule

Übung Nr. 1

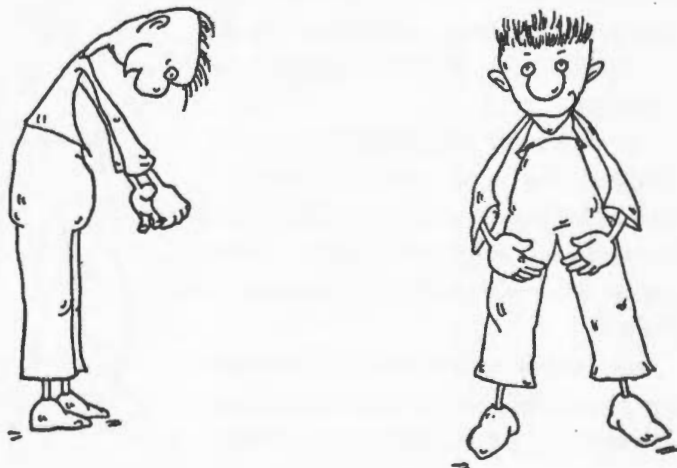
Wir gehen ebenso vor wie in der Übung Nr. 1 für die obere Brustwirbelsäule. Aber wir arbeiten jetzt die Wirbelsäule vom Hals bis zur Lende durch.

Das Steißbein drücken wir nach vorn und fixieren diese Lage, das heißt, das Becken muss von nun an unbewegt bleiben.

Mit den Armen umfassen wir (in unserer Vorstellung) etwas Großes und Rundes vor uns.

Den Kopf neigen wir nach unten.

Die Wirbelsäule biegt sich von der Schädelbasis bis zur Lende zu einem Bogen.



Legen Sie Druck nach. Lassen Sie etwas locker und geben Sie nochmals Druck.

Überprüfen Sie Ihre Haltung! Keine Beugungen! Seien Sie achtsam.

In dieser Lage bewegen Sie die Arme, fühlen Sie dabei, wie die Rückenmuskeln spielen, wie sie hin und her rollen.

Übung Nr. 2

Eine Bewegung, die der vorhergehenden entgegengesetzt ist. Mit dem Scheitel ziehen wir nach oben und etwas nach hinten, aber wir werfen den Kopf nicht zurück. Die Hände sind hinter dem Rücken nach oben gedreht und zeigen nach hinten. Die Schulterblätter führen wir zusammen. In der Lende krümmen wir uns nicht.

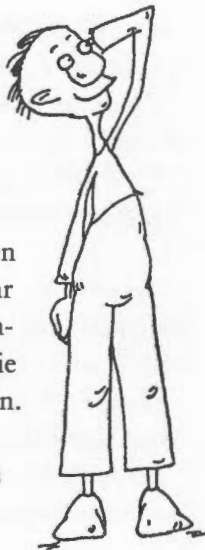


Übung Nr. 3

Die Füße zusammen. Den rechten Arm winkeln wir hinter dem Kopf ab, der Ellbogen zeigt an die Decke, der Blick zielt ebenso nach oben. Die linke Schulter geht nach unten.

Indem wir die rechte Seite dehnen, ziehen wir die Achsel nach oben und führen ein paar federnde Bewegungen aus, wobei sich Anspannung mit leichter Entspannung abwechselt. Die Wirbelsäule nimmt die Form eines Bogens an. Keine Beugungen!

Wir wechseln den Arm und machen das Gleiche mehrere Male nach rechts.

*Übung Nr. 4*

Mit den Schultern machen wir langsame Bewegungen im Kreis mit einem maximalen Kreisumfang. An der Bewegung nehmen nicht nur die Schultern teil, sondern auch der Kopf und die ganze Wirbelsäule bis zum Steißbein. Das machen wir so:

Wir stehen gerade, die Beine in Schulterbreite, die Knie leicht geknickt.

Der Kopf ist gerade, wir blicken nach vorn, die Schultern heben wir bis zu den Ohren.

Wir neigen den Kopf nach unten, und die Schultern bewegen wir aufeinander zu. Die Wirbelsäule nimmt die Form eines Bogens an. Achtung! Keine Beugungen!

Die Schultern gehen schrittweise nach unten, den Kopf ziehen wir entsprechend mit.

Die Schultern nach hinten, der Kopf



neigt sich vorsichtig nach hinten, die Wirbelsäule biegt sich nach vorne durch.

Und jetzt verbinden wir all diese Bewegungen zu einer einzigen fortlaufenden Bewegung und verteilen die Belastung auf die gesamte Wirbelsäule bis zum Steißbein.

Erinnern Sie sich an den Anblick der Räder einer fahrenden Dampflokomotive.

Wir führen die Übung mehrere Male nach vorne aus, und in die Gegenrichtung (nach hinten) machen wir es analog.

Übung Nr. 5

Körper gerade, die Beine zusammen. Das Kinn drücken wir an die Brust. Die Fäuste über der Lende – in der Nierengegend.

Wir versuchen, die Ellbogen hinter dem Rücken so nah wie möglich aneinanderzubringen. Zu diesem Zweck machen wir einige Federbewegungen mit den Ellbogen aufeinander zu. Die Wirbelsäule biegen wir dabei nach vorne durch, als würden wir vom Nacken zum Steißbein eine Bogensehne spannen (die Ellbogen sind die Pfeile).

Wir machen eine analoge Übung nach vorne, jetzt sind die Beine allerdings in Schulterbreite, die Knie leicht angewinkelt, und während wir die Wirbelsäule nach hinten durchbiegen, versuchen wir, mit der Nasenspitze die Knie zu erreichen.

Die Wirbelsäule biegt sich wie ein Bogen. Achten Sie darauf, dass Sie im Kreuz nicht gebeugt sind.

Übung Nr. 6

Die Beine breiter als die Schultern, die Füße »kleben« am Boden parallel zueinander, die Fußspitzen zeigen leicht nach innen, die Hände greifen nach den Schultern, die Ellbogen sind zur Seite gedreht, Becken und Oberschenkel sind fixiert, wir blicken gerade vor uns hin.

Wir führen die Augen nach rechts, dann folgen gleitend nacheinander Kopf, Schultergürtel, Brust und Bauch. Wir drehen den oberen Teil der Wirbelsäule von den Schultern bis zu der Stelle, wo theoretisch die Taille sein müsste.

In dieser Lage führen wir einige Federbewegungen durch, sodass jede folgende Bewegung zu einer kleinen Vergrößerung des Drehwinkels führt. Beachten Sie: Becken, Oberschenkel und Füße müssen unbeweglich bleiben! In die andere Richtung analog.

Ich erinnere daran: Die Wirbelsäule ist die Drehachse.

Lenden und Kreuzbereich

Wenn wir in diesem Bereich der Wirbelsäule arbeiten, verbessert sich der Zustand des Urogenitalsystems, löst sich der Blutstau in den Organen des kleinen Beckens, verringert sich der Schmerz bei Radikulitis, Ischias und anderen Erkrankungen und wird die Sexualität regeneriert.

Achtung! Wenn Sie Rückenprobleme im Lenden- oder Kreuzbereich haben, dann führen Sie alle Übungen sehr vorsichtig aus, mit kleinen, sanften Bewegungen!

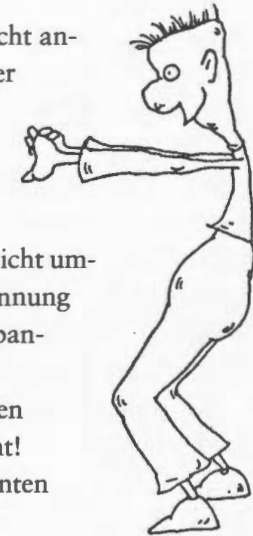
Verteilen Sie die Belastung auf die gesamte Wirbelsäule!

*Übung Nr. 1*

Beine in Schulterbreite, in den Knien leicht angewinkelt, das Becken nach vorne, der Oberteil des Rumpfes ist unbeweglich.

Nun versuchen wir, das Steißbein nach vorne und oben zu ziehen, mit dem Schamhügel streben wir zur Stirn (nicht umgekehrt!), die dabei entstehende Anspannung wechseln wir mit einer leichten Entspannung ab.

Wir machen das einige Male. Beachten Sie, dass es zu keinen Beugungen kommt! Die Wirbelsäule krümmt sich nach hinten wie ein Bogen.

*Übung Nr. 2*

Steißbein und Becken nach hinten, Beine schulterbreit, in den Knien leicht angewinkelt, die Fußspitzen deuten leicht nach innen, der obere Rumpf ist unbewegt. Kopf gerade!

Mit dem Steißbein ziehen wir Richtung Nacken. Wir machen einige Federbewegungen mit abwechselnder Anspannung und Entspannung. Achten Sie auf die Empfindungen im Lenden-Kreuzbereich.

Eine aufkommende Verspannung beheben wir mit Übung Nr. 1.



Übung Nr. 3

Beine schulterbreit, die Knie kann man leicht anwinkeln. Der Körper ist gerade, aber um ca. 45° nach vorne geneigt.

Wir versuchen, mit dem Steißbein Richtung Nacken zu ziehen (nicht umgekehrt!) und biegen uns dabei im Kreuz durch.

Den Kopf nicht nach hinten werfen. Wir machen 8 bis 10 solcher Bewegungen. Dann übertragen wir in dieser Lage einige Male das Körpergewicht von einem Bein auf das andere.

Die Anspannung im Steißbein beheben wir mit Übung Nr. 1.

*Übung Nr. 4*

Die Knie leicht gebeugt, der gerade Körper ist etwas nach hinten geneigt. Kopf gerade!

Mit dem Steißbein streben wir zum Nacken. Dabei werfen wir den Po nach hinten und der Bauch geht nach vorn.

Mit unserem inneren Blick tasten wir uns die ganze Wirbelsäule entlang. Wenn wir eine Stelle finden, wo die Spannung zu groß ist, verteilen wir die Last gleichmäßig auf die gesamte Wirbelsäule.

In dieser Position lassen wir uns immer tiefer sinken, wobei wir das Körpergewicht abwechselnd von einem Bein auf das andere verlagern. Wir wiederholen die Übung mehrere Male und achten darauf, dass kein Druck im Kreuz entsteht.

Übung Nr. 5

Kreisbewegungen mit den Hüften erst 8- bis 10-mal in die eine, dann in die andere Richtung. Der obere Körperbereich ist unbewegt, die Beine sind in den Knien leicht angewinkelt.

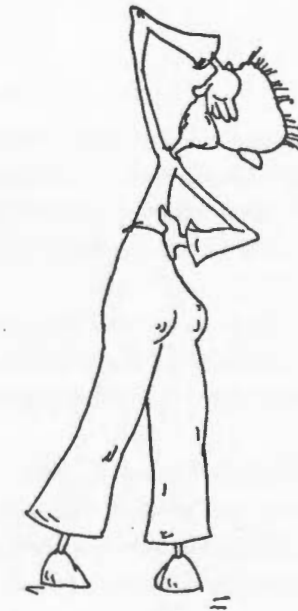
Übung Nr. 6

Körper aufrecht, Beine hüftbreit auseinander, die Hüfte bewegen wir nach rechts vorne, das heißt, wir verlagern das Körpergewicht nach rechts. Das ist die Ausgangslage.

Wir machen einige federnde Bewegungen mit der Hüfte zur Seite, um sie noch weiter nach rechts zu schicken.

Dann fixieren wir die erreichte Ausgangsposition und dehnen die linke Seite aus: Die linke Hand am Hinterkopf, die rechte an der Hüfte, Blick seitlich nach unten, den Körper neigen wir nach rechts. Dann verlagern wir das Gewicht, ohne die Neigung zu ändern, auf das linke Bein und dehnen die linke Seite noch etwas stärker.

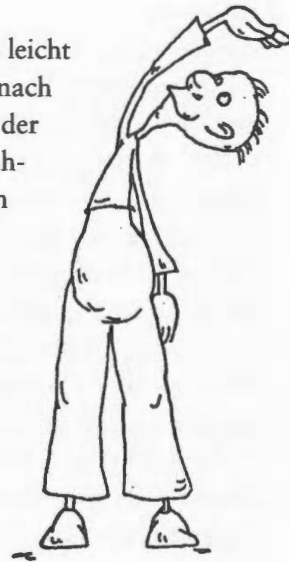
Analog machen wir die Übung mit der linken Hüfte und dehnen dazu die rechte Seite: Wir streben mit dem rechten Ellbogen zur Decke und machen eine leichte Neigung nach links.



Übung Nr. 7

Beine in Schulterbreite (die Fußspitzen leicht nach innen), der rechte Arm geht steil nach oben, der linke hängt nach unten. Mit der Hand versuchen wir, die Decke zu berühren. Mit jedem Mal ziehen und ziehen wir mehr und biegen dabei leicht die Wirbelsäule.

Die gleichen Bewegungen wiederholen wir mit dem linken Arm.

*Übung Nr. 8*

Wir entspannen den ganzen Körper und nehmen eine Massage der feinen Blutgefäße (Kapillaren) vor. Zuerst heben und senken wir die Fersen, dann schütteln und klopfen wir nacheinander die Muskeln von Unterschenkeln, Oberschenkeln, Gesäß, Bauch, Brust, Armen und Nacken.

Achtung! Der Kopf nimmt an der Übung nicht teil, weil das bei all jenen nicht angezeigt ist, die unter grünem Star, Netzhautablösung, hohem Blutdruck oder Nierenproblemen leiden.

Das Ganze andersrum: Stellen Sie sich vor, wie das ein Hund macht, wenn er aus dem Wasser steigt und sich ausschüttelt. Und jetzt dürfen Sie sich ausruhen und durchatmen, wie wir das zu Beginn der Übungen für die Wirbelsäule gemacht haben.

Drehungen für die ganze Wirbelsäule

Zur Erinnerung: Die Wirbelsäule ist die Achse sämtlicher Bewegungen. Der Kopf befindet sich in einer Linie mit der Wirbelsäule! Die Belastung auf die gesamte Wirbelsäule gleichmäßig verteilen. Die Bewegungen sollten fließend sein, lassen Sie keine Schmerzempfindungen zu! Atem nicht anhalten!!!

Übung Nr. 1

Beine etwas über Schulterbreite auseinander, die Füße »kleben« am Boden parallel zueinander, die Fußspitzen weisen leicht nach innen. Die Knie sind etwas angewinkelt, die Hände auf den Schultern.

Wir beginnen eine fließende, langsame, schrittweise Drehung des Körpers nach rechts. Augen, Kopf, Schultern, Brust, Bauch, Hüften, Becken, Beine, alles außer den Füßen. Das ist die Ausgangslage.

Dann legen wir Kraft zu, schaffen Anspannung und drehen uns noch weiter. Eine leichte Entspannung und neuerliche Anspannung, das Ganze mehrere Male. Nach jeder Anspannung atmen wir langsam aus. Danach kehren wir in die Ausgangslage zurück.

Achtung!

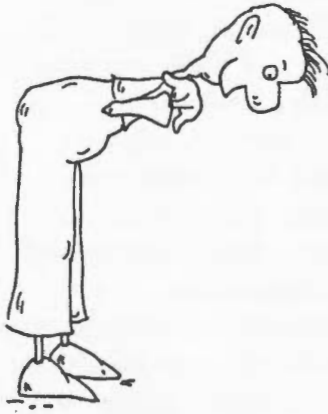
Wenn Schmerz auftritt, reduzieren Sie bitte die Belastung!

*Übung Nr. 2*

Die Beine etwas mehr als schulterbreit, die Füße »kleben« am Boden parallel zueinander, Fußspitzen leicht nach innen, der Körper ist in einem Winkel von 45° nach vorn geneigt, Rücken gerade, Hände auf den Schultern.

Wir beginnen eine Drehung des Rumpfes um die Wirbelsäule nach rechts: Augen, Kopf, Nacken, Schultern, Brust drehen sich zur Decke, dabei zeigt der rechte Ellbogen nach oben. Der Wechsel zwischen Anspannung und leichter Entspannung erlaubt eine beständige Erhöhung des Drehwinkels. Wenn Sie einige solcher Wechsel vollzogen haben, kehren Sie fließend und langsam in die Ausgangslage zurück.

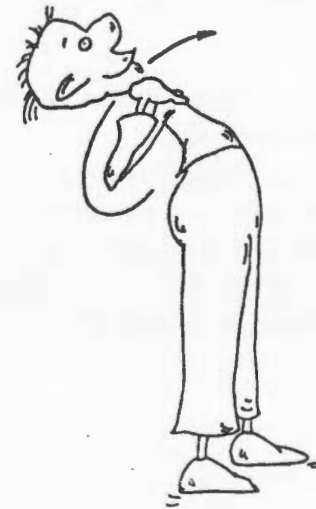
Erst danach dürfen Sie den Körper wieder gerade richten! In gleicher Weise machen wir die Übung auf der linken Seite.



Übung Nr. 3

Beine etwas mehr als schulterbreit, die Füße »kleben« am Boden parallel zueinander, Fußspitzen leicht nach innen, Rücken gerade und nach hinten geneigt, Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule, Kinn zur Brust, Hände auf den Schultern.

Die Übung wird analog zu Übung Nr. 2 durchgeführt, aber bei der Drehung des Körpers nach rechts zieht der führende Ellbogen nach unten, und die Augen schauen über die Schulter auf die linke Ferse. Bei der Drehung nach links mit nach hinten geneigtem Rumpf blicken wir über die Schulter auf die rechte Ferse.



Übung Nr. 4

Beine etwas mehr als schulterbreit, die Füße »kleben« am Boden parallel zueinander, Fußspitzen leicht nach innen. Der Kopf ist in einer Linie mit der Wirbelsäule. Der Oberkörper wird weit nach rechts geneigt (**nicht nach vorn oder nach hinten beugen!!**), Rücken gerade, Ellbogen seitlich anheben, Hände auf die Schultern.

Der rechte Ellbogen ist der führende und bewegt sich nach hinten und nach oben.

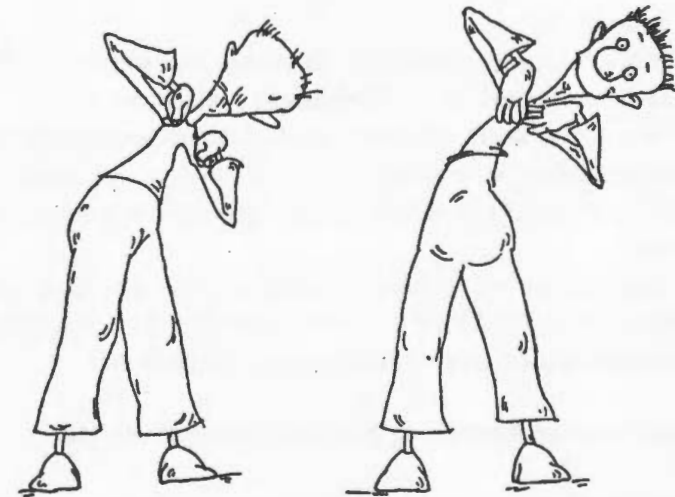
Den Blick führen wir nach rechts, Kopf, Schulter und Brust drehen wir dem Blick folgend um die Achse der Wirbelsäule in Richtung Decke. Das Kinn hängt locker. Achten Sie darauf, dass die Neigung des Körpers nach rechts dabei erhalten bleibt!

Aber das ist noch nicht alles!

Ohne die Lage des Rumpfes zu ändern, drehen wir den Oberkörper nach links in umgekehrter Folge.

Dabei wird der linke Ellbogen zum führenden, er geht nach hinten und nach unten und der rechte entsprechend nach oben. Wir blicken über die Schulter auf die rechte Ferse.

Dann drehen wir uns langsam zurück in die Ausgangslage. Haben Sie sich nicht zu einem Widderhorn verdreht? Bravo!



Übung Nr. 5

Um diese Übung richtig auszuführen, müssen wir bei der Beschreibung der vorher erklärten Drehung überall das Wort »rechts« durch »links« und umgekehrt ersetzen. Seien Sie bitte achtsam und vorsichtig.

Wenn Sie aber überzeugt sind, dass Sie die Übung richtig machen, dann nehmen Sie einen möglichst teuren und zerbrechlichen Gegenstand und machen die Übung an einer Wand, wobei Sie diesen Gegenstand mit dem Kopf an die Wand drücken.

Und? Nichts zerbrochen?

Sehr gut. Das heißt, Sie haben alles richtig gemacht.

Wenn es beim ersten Mal nicht geglückt ist, üben Sie so lange, bis nichts mehr kaputtgeht.

Und noch was ... Diese Übungen kann man auch mit einem Stock auf den Schultern machen.

Übung Nr. 6

Wir machen einige ruhige tiefe Atemzüge, wie wir das vor Beginn der Übungen für die Wirbelsäule gemacht haben.

Wir atmen durch die Nase ein und heben gleichzeitig die ausgestreckten Arme seitlich hoch. Wir halten den Atem an und lassen die Arme seitlich sinken, aber atmen immer noch nicht!

Dann heben wir die Arme von vorne über den Kopf und atmen durch den Mund aus. Wir halten den Atem an, lassen die Arme seitlich sinken und atmen die Restluft aus.

Und jetzt eine Atemübung zur Einstimmung in den Tag

Wir strecken den Rücken, der Scheitel zieht nach oben, die Augen sind geschlossen, die Hände legen wir auf eine vorgestellte kühle Wasseroberfläche und stimmen uns ein. Wir be-

wegen die Hände langsam zum Gesicht, und zusammen mit ihnen erhebt sich die Kühle, die Frische, die Vitalität, dann lassen wir die Hände langsam sinken und stellen uns vor, wie wir gleichzeitig den ganzen Körper reinigen.

Ein- und Ausatmen wird in dieser Übung nicht mit der Bewegung der Arme koordiniert. Wir öffnen ruhig die Augen und bewahren diesen Zustand den ganzen Tag.

Die Gymnastik ist beendet.

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Arbeit? Wie ist Ihre innere Stimmung? Gut? Wunderbar! Jetzt sollten Sie sich im Lauf des Tages unter Halten dieser Stimmung von der Seite betrachten.

Oh, wie Sie sich verändert haben, wie positiv Sie sich entwickelt haben!!!

Ein Programm von Pflichtübungen

Wie wird man ein verliebter Marsbewohner mit Stielaugen?

Ich erinnere daran, dass alle Übungen ohne Brille ausgeführt werden!

Diese Übung kann man sowohl sitzend als auch stehend am Fenster ausführen. Entscheiden Sie selbst, wie Sie sie machen wollen. Hinter dem Fenster sollten nahe und ferne Objekte sichtbar sein.

Auf die Fensterscheibe kleben Sie knapp unter Augenhöhe ein kleines Bild im Format 3x3 oder 4x4 cm. Es sollte eine lustige Zeichnung mit deutlichen Konturen sein.

Hinter dem Fenster wählen Sie das erste Objekt, das Sie nicht deutlich sehen.

Achtung! Sobald Sie dieses Objekt deutlich gesehen haben, wählen Sie ein anderes in einer Entfernung, in der Sie es nicht deutlich sehen. Aber der Abstand zwischen dem Bild am Fenster und Ihren Augen (20–25 cm) verändert sich nicht!

Jetzt beginnen wir, den Akkomodationsapparat der Augen zu trainieren. Die Arbeitszeit beträgt 10 Minuten. Aber denken Sie nicht an die Zeit!

Am besten ist es, wenn man dazu eine leichte, ruhige, angenehme Musik auflegt.

3–5 Sekunden lang blicken wir auf die Zeichnung, dann wechseln wir den Blick auf das gewählte Objekt hinter dem Fenster, wobei wir über das Bild im Fenster hinwegsehen und 3–5 Sekunden auf das Objekt sehen, um dann fließend den Blick auf das Bild zurückzuführen. So wechseln wir zehn Minuten hin und her.

Diese Übung ist zweimal täglich auszuführen zu einer hellen Tageszeit, aber die Zeitdifferenz zwischen den beiden Malen darf nicht geringer als zwei Stunden sein.

Haben Sie die richtige Stimmung? Ausgezeichnet! Halten Sie sie so lange wie möglich!! Aber achten Sie darauf, dass die Augen nicht aus der Umlaufbahn fliegen! Wenn Anspannung auftritt, so blinzeln Sie leicht, klatschen Sie mit den Wimpern auf Ihre Wangen!

Und überhaupt muss man diese Übung mit der Pfeif-drauf-Übung (S. 243 ff.) beginnen und abschließen.

Können Sie in die Sonne schauen?

Bitte ohne Witz!

Es ist eine se-e-hr ernste Frage!

Schon seit dem Altertum verstanden es die Menschen im Osten, jedes Augenleiden mithilfe der Sonne zu heilen. Aber wie?

Es ist nützlich, mit beiden Augen in die Sonne zu schauen, bis die Tränen kommen, ohne zu blinzeln, **aber unter strenger Beachtung bestimmter Regeln.**

Merken Sie sich! Mit geöffneten Augen in die Sonne schauen kann man nur beim Sonnenaufgang und beim Sonnenuntergang, wenn auf der Linie des Horizonts **MAXIMAL DIE HÄLFTE DER SCHEIBE** zu sehen ist – das ist äußerst wichtig!

Zu jeder anderen Zeit ist es sehr gefährlich, in die Sonne zu schauen! Auf keinen Fall darf man unbeweglich in die Sonne blicken, den Blick starr auf eine Stelle gerichtet.

Alle Vögel leben und sterben mit hundertprozentiger Sehkraft, weil sie als Erste das Morgenrot begrüßen und tagsüber nicht in die Sonne blicken. In der Natur ist alles harmonisch.

1. Stellen Sie sich so in den Schatten, dass eine Hälfte des Gesichts im Schatten und die andere in der Sonne ist, die Beine etwas mehr als schulterbreit auseinander, die Augen geschlossen.

Machen Sie leichte Drehungen mit dem Rumpf, damit das Gesicht mal in der Sonne und mal im Schatten ist.

Die Atmung ist ruhig. Beim Drehen des Kopfes zur Seite sagen Sie in Gedanken: »Die Sonne kommt!« Beim Drehen des Kopfes zur Schattenseite sagen Sie in Gedanken: »Die Sonne geht!« Das ist sehr wichtig, damit Sie nicht mit Ihrem (inneren) Blick an der Sonne »kleben«, denn nicht einmal mit geschlossenen Augen sollte man direkt in die helle Sonne blicken.

Die Dauer der Übung erhöhen Sie schrittweise von einer Minute auf bis zu fünf Minuten.

Danach machen Sie unbedingt die Pfeif-drauf-Übung (S. 243 ff.). Die Entspannung sollte mindestens zweimal so lang sein wie die Übung selbst.

Die Arbeit muss auf jeden Fall mit einer anhaltenden Erholung abgewechselt werden (je länger, desto besser).

2. Jetzt verlassen wir den Schatten und treten in die Sonne. Die Übung kann man tagsüber *vor* 11 oder *nach* 15 Uhr (je nach Jahreszeit) ausführen. Stellen Sie die Beine bequem hin und beginnen Sie, mit dem Körper leichte Drehungen um die Achse auszuführen.

Die Brille haben Sie abgenommen, die Augen sind geschlossen. Der Kopf ist leicht erhoben, sodass Ihnen die Sonne direkt auf die geschlossenen Lider scheint.

Wir machen eine weite Drehung des Rumpfs nach rechts, dabei heben wir die linke Ferse leicht vom Boden ab. Der Kopf folgt den Bewegungen des Körpers.

Analog drehen wir den Körper nach links und heben dabei