
Inhaltsverzeichnis

1	Bewegung neu denken – Mobilität befähigt und macht unabhängig.	1
1.1	Körperliche Beweglichkeit.	2
1.2	Geistige Beweglichkeit.	2
1.3	Soziale Bewegung	3
1.4	Gesund in allen Kleidergrößen.	5
	Literatur.	8
2	Los geht es – Allein und mit anderen aktiv.	9
2.1	Gelenkschonende Sportarten	9
2.2	Sportarten und Entspannungsverfahren zum Einstieg	12
2.2.1	Zügiges Gehen (brisk walking), Wandern und Sprechlaufwandern	12
2.2.2	Meditatives Gehen drinnen und draußen	14
2.2.3	Fahrradfahren und Fahrradergometer.	15
2.2.4	Tanzen und Dance-Workout.	17
	Literatur.	18
3	Dehnung braucht Entspannung – Dehnübungen im Stand, im Sitz und in Rückenlage	19
3.1	Das Zusammenspiel von Dehnung – Entspannung – Nachspüren.	20
3.2	Dehnung und Atmung	21
3.3	Dehnung und Wärme	21
3.4	Hilfsmittel	22
3.5	Übungen zur Dehnung und Mobilisation.	22
3.5.1	Kopf drehen mit Schulterblick im Sitz.	23
3.5.2	Kopf seitlich neigen im Sitz.	25
3.5.3	Schultern nach hinten rotieren im Sitz.	26
3.5.4	Schultern und Arme in einer Ebene drehen im Sitz.	27
3.5.5	Hände rotieren im Sitz (Handlotus)	29
3.5.6	Hüftrotation im Stand (Hula).	31
3.5.7	Knie rotieren im Stand.	32
3.5.8	Armschwünge im Stand.	33
3.5.9	Vollständige Streckung in Rückenlage.	35

3.5.10	Beinrotation in Rückenlage	37
3.5.11	Knie zur Brust in Rückenlage und Variation im Sitz	38
3.5.12	Knie rotieren in Rückenlage.	41
3.5.13	Beine zur Seite anheben und absenken	42
3.5.14	Schulterrotation kniend und Variation im Stand	44
3.5.15	Oberkörperrotation im Stand	46
3.5.16	Seitbeuge im Stand.	47
	Literatur.	49
4	Kraft schöpferisch verstehen – Kraftübungen und Übungsreihen. ...	51
4.1	Die Ausgangssituation klären.	52
4.2	Scham und Schuldgefühle als große Krafträuber.	52
4.3	Das Journal oder Tagebuch	54
4.4	Kraftübungen und Übungsreihen	55
4.4.1	Arme beugen und auf Schulterhöhe öffnen und schließen	56
4.4.2	Oberkörper vorbeugen und Arme strecken	57
4.4.3	Den Rücken gegen eine Wand lehnen und halten	58
4.4.4	Kämpferin 1	60
4.4.5	Kämpferin 2	62
4.4.6	Sternenguckerin	63
4.4.7	Vedischer Sonnengruß	65
4.4.8	Wirbelsäulendehnung in drei Haltungen	71
4.4.9	Aktivierende Übungsreihe im Stand	74
	Literatur.	78
5	Balance und Gleichgewicht – Übungen zum Einstieg und zum Weitermachen	79
5.1	Die Balance im Verhältnis zu Bewegung, Atmung, Konzentration und Meditation	80
5.2	Balance finden und weiter ausbauen	82
5.3	Gleichgewichtsübungen	82
5.3.1	Nasen-Wechsel-Atmung.	83
5.3.2	Palme	85
5.3.3	Baum 1 Einstiegsübung	87
5.3.4	Kämpferin 3 mit Hilfsmitteln.	89
5.3.5	Halber Bogen	90
5.3.6	Baum 2 Übung für Fortgeschrittene.	92
5.3.7	Kämpferin 3 – freistehend	94
5.3.8	Dreieck.	94
	Literatur.	97
6	Aufmerksamkeit und Kontemplation – Konzentrations- und Meditationsübungen in Bewegung und in Ruhe.	99
6.1	Möglichkeiten der Aufmerksamkeitslenkung	100
6.2	Die Herausforderungen der Anleitung	101

6.3	Konzentrations- und Meditationsübungen in Bewegung und in Ruhe	102
6.3.1	Hand-Blick-Koordination	103
6.3.2	Knie seitlich ablegen in Rückenlage (Krokodil)	105
6.3.3	Kaya Kriya	107
6.3.4	Liegende Acht und Palmieren	109
6.3.5	Imagination	112
6.3.6	Yoga Nidra (Bodyscan)	113
6.3.7	Gesang- und Klang-Meditation (chanten, tönen, Klänge erzeugen)	116
6.3.8	Bild- und Objekt-Meditation	118
	Literatur	120
	Stichwortverzeichnis	121