

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Time-out!</b> . . . . .	<b>1</b>
<b>1.1</b>	<b>Entspannung und Erholung erlernen</b> . . . . .	<b>2</b>
<b>1.2</b>	<b>Richtig üben</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1.3</b>	<b>Für wen sind die Übungen gedacht?</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>1.4</b>	<b>Praktische Hinweise</b> . . . . .	<b>15</b>
<b>2</b>	<b>Übungen von Kopf bis Fuß</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>2.1</b>	<b>Den ganzen Körper entspannen und strecken</b> . . . . .	<b>21</b>
<b>2.1.1</b>	<b>Ruheposition</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>2.1.2</b>	<b>Palme im Liegen</b> . . . . .	<b>24</b>
<b>2.1.3</b>	<b>Baum im Liegen</b> . . . . .	<b>25</b>
<b>2.2</b>	<b>Vorsorge und Behandlung von Schmerzen</b> <b>im unteren Rücken</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>2.2.1</b>	<b>Knie seitlich neigen</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Knie zur Brust</b> . . . . .	<b>29</b>
<b>2.2.3</b>	<b>Hocke</b> . . . . .	<b>30</b>
<b>2.3</b>	<b>Arthrosen vorbeugen und deren Heilung unterstützen</b> . . . . .	<b>32</b>
<b>2.3.1</b>	<b>Hüftgelenksrotation</b> . . . . .	<b>33</b>
<b>2.3.2</b>	<b>Arme und Beine strecken und beugen</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>2.3.3</b>	<b>Schultern heben und senken</b> . . . . .	<b>36</b>
<b>2.3.4</b>	<b>Hüften heben und senken</b> . . . . .	<b>37</b>
<b>2.3.5</b>	<b>Beine in Seitenlage heben und senken</b> . . . . .	<b>38</b>
<b>2.3.6</b>	<b>Spinne</b> . . . . .	<b>40</b>
<b>2.4</b>	<b>Schultern und Arme beweglich und schmerzfrei halten</b> . . . . .	<b>41</b>
<b>2.4.1</b>	<b>Nadel und Faden</b> . . . . .	<b>42</b>
<b>2.4.2</b>	<b>Unterarme beugen und Oberkörper rotieren</b> . . . . .	<b>44</b>
<b>2.4.3</b>	<b>Schaukeln mit den Armen um die Knie</b> . . . . .	<b>45</b>
<b>2.5</b>	<b>Übungen für Kopf und Hals – bei Schiefhals wieder in die Bewegung kommen</b> . . . . .	<b>47</b>
<b>2.5.1</b>	<b>Kopf zur Seite drehen</b> . . . . .	<b>48</b>
<b>2.5.2</b>	<b>Kopf zur Seite neigen</b> . . . . .	<b>49</b>
<b>2.5.3</b>	<b>Hand-Blick-Koordination</b> . . . . .	<b>51</b>

<b>2.6</b>	<b>Schultern entspannen und Spannungskopfschmerzen vermeiden und lindern</b>	<b>53</b>
2.6.1	Elefant	54
2.6.2	Arme in einer Ebene rotieren	55
2.6.3	Große Geste	57
<b>2.7</b>	<b>Entlastung der Wirbelsäule durch Stärkung der Rücken- und Bauchmuskeln</b>	<b>58</b>
2.7.1	Kleine Schaukel	60
2.7.2	Ellbogen ans Knie	61
2.7.3	Halbes Boot	62
<b>2.8</b>	<b>Den Atemraum vergrößern und die Durchblutung fördern</b>	<b>64</b>
2.8.1	Tiger	65
2.8.2	Kamel	66
2.8.3	Hase	68
<b>2.9</b>	<b>In Schwung kommen und Energie gewinnen</b>	<b>69</b>
2.9.1	Tiger	70
2.9.2	Berg	70
2.9.3	Baby	72
2.9.4	Ruheposition	72
2.9.5	Lola	73
<b>2.10</b>	<b>Hilfe bei müden und brennenden Augen</b>	<b>75</b>
2.10.1	Nah-Fern-Sehen	76
2.10.2	Liegende Acht	77
2.10.3	Die Augen entspannen und blinzeln	79
<b>2.11</b>	<b>Mehr Beweglichkeit durch dehnbarere Beinmuskeln</b>	<b>80</b>
2.11.1	Pyramide	81
2.11.2	Oberkörperrotation in der Vorbeuge	83
2.11.3	Knie in der Vorbeuge strecken und beugen	85
<b>2.12</b>	<b>Den Rücken strecken und aushängen lassen</b>	<b>86</b>
2.12.1	Standposition	87
2.12.2	Fersensitz	88
2.12.3	Schildkröte	89
2.12.4	Oberkörper, Schultern und Kopf aushängen lassen	90
<b>2.13</b>	<b>Kraft schöpfen und aus sich heraus gehen</b>	<b>92</b>
2.13.1	Becken kreisen	93
2.13.2	Oberkörperrotation	94
2.13.3	Seitbeuge im Stand	95

2.13.4	Heldinposition . . . . .	97
2.13.5	Sternengucker . . . . .	99
2.14	Für die Knie- und Handgelenke sorgen . . . . .	101
2.14.1	Knie im Stand rotieren . . . . .	102
2.14.2	Knie in der Rückenlage rotieren . . . . .	103
2.14.3	Handlotus . . . . .	104
2.14.4	Handgelenke beugen und strecken . . . . .	105
<b>3</b>	<b>Innere Balance . . . . .</b>	<b>107</b>
3.1	Eine gute Balance finden . . . . .	107
3.1.1	Palme . . . . .	108
3.1.2	Baum . . . . .	110
3.1.3	Heldinposition mit gebeugten Beinen . . . . .	111
3.2	Sich auf sich selbst konzentrieren . . . . .	113
3.2.1	Drehsitz . . . . .	114
3.2.2	Hüftrotation im Liegen . . . . .	116
3.2.3	Arme und Beine anspannen und loslassen . . . . .	117
3.3	Die innere Beckenmuskulatur festigen . . . . .	119
3.3.1	Schulterbrücke . . . . .	120
3.3.2	Ausgleichshaltung: Knie zur Brust . . . . .	122
3.3.3	Schmetterling . . . . .	123
3.4	Gesichtsmuskeln entspannen – Gesicht und Ohren massieren . . . . .	125
3.4.1	Anspannung und Entspannung der Gesichtspartien . . . . .	126
3.4.2	Gesichtsmassage . . . . .	128
3.4.3	Ohrmuscheln kneten . . . . .	129
3.4.4	Gehörgänge öffnen und schließen . . . . .	130
3.5	Asthma vorbeugen und seine Heilung fördern . . . . .	131
3.5.1	Nasen-Wechsel-Atmung . . . . .	132
3.6	Einen guten Schlaf finden . . . . .	133
3.6.1	Beine gegen die Wand lehnen . . . . .	135
3.6.2	Durch den Körper wandern . . . . .	137
3.6.3	Fuß-Arm-Kopf-Koordination . . . . .	138
3.7	Die Konzentration verbessern und abschalten . . . . .	139
3.7.1	Die Atemluft an den Nasenflügeln spüren . . . . .	140
3.7.2	Meditation im Gehen . . . . .	141
3.7.3	Meditation im Sitzen . . . . .	142

<b>4</b>	<b>Notfallübungen</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>4.1</b>	<b>Übungen bei akuten Schmerzen im unteren Rücken</b> . . .	<b>146</b>
<b>4.1.1</b>	<b>Hocke</b> . . . . .	<b>146</b>
<b>4.1.2</b>	<b>Seitliche Neigung der Knie</b> . . . . .	<b>148</b>
<b>4.1.3</b>	<b>Knie zur Brust</b> . . . . .	<b>149</b>
<b>4.2</b>	<b>Übungen bei akuten Schmerzen in den Knien</b> . . . . .	<b>150</b>
<b>4.2.1</b>	<b>Knie im Stand rotieren</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>4.2.2</b>	<b>Knie in der Rückenlage rotieren</b> . . . . .	<b>152</b>
<b>4.3</b>	<b>Übungen bei akuten Schmerzen in Schultern und Nacken</b>	<b>153</b>
<b>4.3.1</b>	<b>In der Rückenlage den Kopf zur Seite drehen</b> . . . . .	<b>153</b>
<b>4.3.2</b>	<b>Arme strecken und beugen</b> . . . . .	<b>154</b>
<b>4.3.3</b>	<b>Schaukeln mit den Armen um die Knie</b> . . . . .	<b>155</b>
<b>4.4</b>	<b>Übungen bei akuten Atembeschwerden und Unruhe</b> . . . . .	<b>157</b>
<b>4.4.1</b>	<b>Nasen-Wechsel-Atmung</b> . . . . .	<b>157</b>
	<b>Serviceteil</b> . . . . .	<b>159</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>160</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>161</b>