

Inhaltsverzeichnis

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

2.6	Schultern entspannen und Spannungskopfschmerzen vermeiden und lindern	53
2.6.1	Elefant	54
2.6.2	Arme in einer Ebene rotieren	55
2.6.3	Große Geste	57
2.7	Entlastung der Wirbelsäule durch Stärkung der Rücken- und Bauchmuskeln	58
2.7.1	Kleine Schaukel	60
2.7.2	Ellbogen ans Knie	61
2.7.3	Halbes Boot	62
2.8	Den Atemraum vergrößern und die Durchblutung fördern	64
2.8.1	Tiger	65
2.8.2	Kamel	66
2.8.3	Hase	68
2.9	In Schwung kommen und Energie gewinnen	69
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
2.10	Hilfe bei müden und brennenden Augen	75
2.10.1	Nah-Fern-Sehen	76
2.10.2	Liegende Acht	77
2.10.3	Die Augen entspannen und blinzeln	79
2.11	Mehr Beweglichkeit durch dehnbarere Beinmuskeln	80
2.11.1	Pyramide	81
2.11.2	Oberkörperrotation in der Vorbeuge	83
2.11.3	Knie in der Vorbeuge strecken und beugen	85
2.12	Den Rücken strecken und aushängen lassen	86
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
2.13	Kraft schöpfen und aus sich heraus gehen	92
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
3	Innere Balance	107
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

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