

Entspannungsübungen für Zuhause oder beim Sport

"War das wieder ein stressiger Tag!" Stress wirkt auf unsere Psyche und den Körper. Als natürliche Reaktion auf eine Herausforderung ist er grundsätzlich gut. Wichtig ist nur, dass wir nach einer Anstrengung wieder entspannen. Je bewusster wir dies tun, je effektiver ist es für uns. Und das Schöne: Irgendwann verlangt der Körper von allein danach. Ich zeige Ihnen 4 Übungen für Zuhause oder Ihren Sport, mit denen Sie bis ins hohe Alter entspannt aktiv bleiben können. Vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig.



Entspannung der Halsmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, den Kopf auf dem Redondoball, die Füße angestellt, die Arme neben dem Körper. Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie das Gefühl, die Last Ihres Kopfes für einen Moment an den Ball abgeben zu dürfen. Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung lassen Sie die Spannungen Ihres Körpers weiter los.

Wenn Sie mögen, bewegen Sie den Kopf langsam nach links und rechts, nach oben und unten oder im Kreis. Kommen Sie anschließend wieder zur Ruhe und verweilen Sie dort.

Bildunterstützung:

Der Himmel über Ihnen schenkt Ihnen Licht und Wärme.



Dehnung des Brustkorbes

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, den Redondoball unter Ihren Schulterblättern, die Füße angestellt, die Arme seitlich neben dem Körper. Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie das Gefühl, Ihren Brustkorb für einen Moment öffnen zu dürfen. Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung lassen Sie die Spannungen Ihres Körpers weiter los.

Bildunterstützung:

Der Himmel über Ihnen öffnet sich.



Entspannung der unteren Rückenmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, den Redondoball unter den oberen Teil Ihres Pos, die Füße angestellt, die Arme seitlich neben dem Körper. Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie das Gefühl, die Last Ihres unteren Rückens für einen Moment an den Ball abgeben zu dürfen. Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung lassen Sie die Spannungen Ihres Körpers weiter los.

Wenn Sie mögen, kippen Sie Ihre Beine langsam nach links und rechts und verweilen Sie dort kurz. Spüren Sie die Dehnung im unteren Bereich Ihres Rückens? Sie können Ihre Beine auch vor- und zurück bewegen, wie früher beim „Wäscherecken“.

Bildunterstützung: Mein Becken richtet sich auf. Ich sammle das verloren gegangene Wasser des Tages wieder ein.



Entspannung der Beine

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, den Redondoball unter Ihre Füße, die Arme neben dem Körper. Schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie das Gefühl, die Last Ihrer Beine für einen Moment an den Ball abgeben zu dürfen. Atmen Sie bewusst tief ein und aus. Mit jeder Ausatmung lassen Sie die Spannungen Ihres Körpers weiter los.

Bildunterstützung:

Meine Beine sind ganz schwer ...