ONLINE\_OFFENE KLASSE, 17. Mai 2021, Selbstmassage bei Muskelschmerzen...-...und ein bisschen LU JONG – 5 Elemente

Rolfing – am Beispiel der Muskelgruppe Extensor Carpi...

Ida Rolf, BioChemikerin

„If you what to make a muscle loose, you have to move…”

**Druck-Bewegungsimpulse!**

Schmerzhafte Punkte in der Unterarmmuskulatur (Mausarm) suchen, die Finger/Handgelenke bewegen und in die Bewegung hinein punktuellen Druck auf die Muskelbündel ausüben... geht auch gut mit Bällen, Korken oder anderen DruckMassageGeräten – bitte immer ein wenig vor dem echten

Schmerzpunkt bleiben! Geht am ganzen Körper!! Von Jan Lingen...

* Anfangsentspannung, klassisch...
* Im Stehen – ein bisschen in´s Schnaufen kommen ist erwünscht ☺
	+ etwas breiter gegrätscht stehen und mit Kraft und angewinkelten Ellbogen von re nach li drehen – 20-30x Atemrichtung wechseln... Blick nach vorn richten
	+ langsames, versetztes Armkreisen – vor/zurück
	+ Squats, etwas breiter gegrätscht, die Arme dabei vor und hinter den Körper mitnehmen und das Becken aktiv vor!
		- jetzt noch je ein Knie heben – Knie berührt Ellbogen
	+ Breite Grätsche, mit kraftvollem Bauch und langem Rücken die Fingerspitzen mal zum re mal zum li Fuß/Zehen – der andere Arm dreht zum Himmel (Windmühle...)
	+ Unterarm Jogging ☺
* die 5 Elemente des LU JONG – auf Wunsch schicke ich gern das Blatt
* Bienenatmung
* Endentspannung – Feld der Samen...