OFFENE KLASSE, 12. Juli 2021, Nerven dehnen - Gelenke stärken

Stuhl oder Hocker

* Anfangsentspannung – klassisch Sivananda
* Tandemstand, Füße (Ferse an Zehenspitzen) direkt voreinander... aufrichten, mehr Gewicht auf dem hinteren Fuß – Augen schließen... *was passiert? Beide Seiten – re/li Gehirnhälfte verbinden und agieren auf unbewusster (reflexartiger) Ebene überkreuz in Sachen Bewegung, Orientierung und Stabilität. Bewusste Abläufe geschehen auf der gleichen Gehirnseite – dient der Erhaltung der Systeme und dem Schutz – bei „Gefahr“, weniger Kraft und Bewegungsraum. Gestört z.B. bei Schlaganfallpatienten und fortlaufender einseitiger Belastung... Gelenke/Muskeln/Bänder/Faszien im MITTLEREN Bereich benutzen, kleine Bewegungen erhalten diesen sicheren Bereich!!*
* Erdberührungen, mit kleinen, feinen Extras...
* re und li Gehirnhälften vernetzen – Überkreuzübungen
  + re Hand um li Knie, Bein heben, Knie und Hand über die Körpermitte – beide Seiten im Wechsel
    - die andere Hand an die jeweilige diagonale Schulter
  + re Hand hinter dem Rücken an die li Ferse
    - andere Hand ans Ohr – über den Kopf
* Im Stehen, Handgelenk abknicken, Ellbogen heben und anwinkeln, Schulter offen, Finger gestreckt – Hand angewinkelt drehen (Ring- und Kleinfinger spürbar) - beide Seiten – Ulna-Nerv im Unterarm
* Finger um die Daumen schließen, Handgelenk beugen, Arm an der Hüfte nach hinten, Kopf seitl. neigen, Schulter kreisen – beide Seiten - Bei Karpaltunnel-Syndrom
* Dhauti – Im Stand auf den Knien abstützen, kräftig und ganz ausatmen, ausgeatmet den Bauch zur Wirbelsäule ziehen und in diesem Unterdruck, her und weg-“schleudern“, pumpen, nach einigen Wiederholungen erst ausatmen und fließend weiter atmen... 4-6x
* Im Stand, Handflächen zusammen und Arme gestreckt auf Schulterhöhe heben
  + OK mit Armen nach re/li drehen, dabei die Position von Füßen, Händen und Becken nicht verändern
* „Fußball“-Übung seitlich, ein Knie auf dem Hocker ablegen, mit dem Standbein leicht ins Knie beugen, Abstand der Beine einrichten
  + Becken im Katze/Kuh-Stil vor und zurück kippen – beide Seiten
* „Fußball“-Übung frontal, Spann auf die Stuhlfläche und Becken vor/zurück kippeln... je weiter das angewinkelte Knie zurück genommen ist, desto aktiver der Leiste/Oberschenkel-Nerv
* Im Sitzen... versch. Bein-Nerven in der Dehnung
  + Bein gestreckt, Zehen zum Schienbein
    - OK-Schaukel - Knie-Release, je 20-30 Sek.
  + Bein gestreckt, Fuß eingedreht - langer Spann
  + – „ -, - „ -, angezogener Spann
* Im Sitzen – auch auf dem Stuhl oder im Liegen, Hände an die Knie und die Beine/Unterschenkel parallel zum Boden mit den Händen kraftvoll, aber langsam wegschieben und wieder zurück ziehen – *kräftigende* Bauch/Rücken-Übung
  + In der Rückenlage ist das eine *harmonisierende* Rücken Übung, die vor allem den unteren Rücken entspannt
    - In Rückenlage bitte noch re Hand ans li Knie, den „freien“ Arm, das „freie“ Bein bitte strecken, die Diagonale lang machen und den kraftvollen inneren Druck erhalten...
* Endentspannung in der Stufenlagerung, Unterschenkel auf der Stuhlfläche, alles entspannen...