ONLINE\_OFFENE KLASSE, 24. Januar 2022, Was tun, wenn´s weh tut?

* Anfangsentspannung – Bestandsaufnahme der Befindlichkeiten... Ist Ruhe oder Bewegung das Richtige, Wärme oder Kühlen, welche Art der Bewegung wird wohltuend sein...?
* Eine Hand auf´s Gelenk und in allen möglichen Dimensionen sanft und langsam bewegen... Schulter, Handgelenke, Ellbogen, Leiste, Knie, Knöchel, Hallux...
* Nacken, Oberer, Mittlerer und Unterer Rücken mit feinen Bewegungen oder mit der Faszienrolle (nur in eine Richtung rollen...)

Bewegungen ergründen, die den schmerzhaften Bereich beinhalten und mit den auf- und absteigenden Ketten verbinden...

* z.B. Schulter tut weh...!
	+ dann auch bitte Ellbogen und Handgelenke und
	+ Nacken, oberer und mittlerer Rücken in der Bewegung verbinden

Also bitte nie nur auf der EINEN schmerzhaften Stelle „rum üben“, sondern den Fokus auch deutlich vergrößern...

Immer auch die „andere“ Seite und dort im GLEICHEN Maß üben, um die Symmetrie zu erhalten... das Maß ist die eingeschränkte Seite

* + LU JONG Übung für die Schulter – für beide Seiten die Arme nur so hoch nehmen, wie die schmerzhafte Schulter es zulässt

Zum Beispiel: für fast alle Körperregionen

* Sonnengruß, sehr langsam und mit dem direkten Blick auf die „aktiven“ Bereiche der jeweiligen Haltung... oder
* Sanfte Erdberührungen zum Harmonisieren und entspannen...

Im Alltag

* Normale Bewegungsabläufe herstellen, wenn z.B. chronisch langfristige Fehlhaltungen notwendig sind, wie langes Sitzen oder Stehen.
* Wer konstant im „Verbiegemodus“ unterwegs ist, (viel hilft viel...) kann die Stabilität der Systeme irritieren, gilt auch für Yoga!!!
* Normal meint Bewegungen, für die unsere Körper anatomisch gemacht sind... also ausdauerndes Gehen über unebenes Gelände (off road!), leichtes Klettern oder sich durch Gebüsch arbeiten, balancieren, das eigene Gewicht auf Hände **und** Füße verteilen (wie bei dem Spiel Twister...) - das sind sehr vielseitige und verknüpfende Bewegungen – integrativ!!
* Endentspannung...