

# VON KOPF BIS FUSS

## Unauffälliges Workout für's Warten

### Augen

■ Fixiere mit den Augen abwechselnd einen Punkt in der Nähe (ca 1/2 m) und in der Ferne (andere Straßenseite).

### Nacken

■ Atme tief ein und stell dir vor, auf deinem Hinterkopf ist eine Schnur befestigt und du wirst an dieser Schnur hochgezogen. Dabei richtet sich beim Ausatmen der Oberkörper auf. Dein Brustbein und dein Kinn kommen sich dabei näher.

### Rücken

■ Atme tief ein. Verhake deine Finger vor deinem Bauch. Ziehe die Hände beim Ausatmen auseinander. Halte die Spannung 6 Sekunden.

■ Wachse im Warten: Richte dich Wirbel für Wirbel auf.

### Bauch und Beckenboden

■ Atme aus. Ziehe dabei deinen Nabel nach Innen Richtung Wirbelsäule. Atme weiter. Halte die Spannung 3 Atmenzüge.

■ Lege beide Hände an die Lendenwirbelsäule und spüre den Druck. Verstärke federnd den Druck auf deine Hände in dem du mehrmals rhythmisch anspannst.

## **Beine**

- Drücke die Kontaktpunkte deiner Füße (= Groß- und Kleinzehenballen und Fersen) fest in den Boden, spanne dabei deine Knie nach außen.
- Stell` deine Füße in einem Abstand von 20 cm ab. Stell dir vor, du ziehst deine Fersen zueinander (= Spannung an Beininnenseite und Rumpf).
- Drücke dich auf deinem Zehenballen 20 Mal hoch.

## **Füße**

- Spiele Klavier mit deinen Zehen. Mach eine Faust mit deinen Zehen und lockere sie wieder.
- Spreize deine Zehen und deine Finger gleichzeitig.

## **Aufrichtung**

- Verlagere dein Gewicht auf ein Bein, in dem du das andere Bein weniger belastest oder ganz vom Boden löst. Durch festen Druck mit dem belasteten Bein in den Boden ziehe deinen ganzen Körper in die Länge.

## **Koordination**

- Ziehe die rechte Schulter und die linke Hüfte beim Ausatmen etwas nach vorne. Hebe dabei die linke Ferse an. Übung wiederholen mit anderer Seite.

## **Spannung und Vitalität**

- Mach bei jedem Schritt einen „Abdruck“ von deinem Zehenballen.

## **Sitzend**

■ Drücke deine Handrücken auf die Oberschenkel, ziehe dabei in Gedanken die Bodenkontaktpunkte nach vorne, dann Richtung Sitzfläche.