

Auftanken im Arbeitsalltag

Kurze Anleitung zu „landing“ und „moving“

Mit diesen Übungen können Sie in wenigen Minuten alle Fasern in Ihrem Körper aktivieren und die Durchblutung ankurbeln – zur Entspannung und zum Energietanken.

Dabei bitte unbedingt beachten:

Jede der Übungen nur so weit machen, wie es guttut, und das langsam und bedächtig.

Startpunkt: „Landing“



„Landing“ bedeutet, auf die Füße zu kommen, im wahrsten Sinne des Wortes. Es schaltet den Regenerationsmodus im Körper an. Dazu auf die Füße stellen und erstmal die Sohlen erspüren; jeden Millimeter.

Übung 1 – die „Krone“



Aus dem „landing“ locker-leicht in die Knie gehen, dabei insgesamt aufrecht stehen. Von einem Punkt am Hinterkopf aus sich hoch an die Decke ziehen. Zwei bis drei Atemzüge so stramm gestreckt stehen, als trüge man stolz eine Krone. Das Lockern und Strecken vier-/fünfmal wiederholen.

Übung 2 – die „Palme“



Eine Hüfte nach rechts schieben und dann den Oberkörper wie eine Palme nach links neigen, bis gute Dehnung erreicht ist. Den Kopf dabei locker nach links fallen lassen. Nach zwei bis drei Atem-zügen wieder aufrichten, dann Hüfte nach links schieben und wie eine Palme nach rechts neigen, bis Dehnung spürbar ist. Den Kopf dazu locker nach rechts fallen lassen. Vier- bis fünfmal wiederholen.

Übung 3 – die „Medaille“



Aus dem aufrechten Stand nach vorn neigen und zwei bis drei Atemzüge lang halten, um die imaginäre Medaille um den Hals gelegt zu bekommen. Dann in einem Bogen nach hinten neigen, mit Kinn Richtung Brust, um die Medaille stolz zu präsentieren, und genauso lang halten. Vier- bis fünfmal wiederholen.

Übung 4 – die „Schraube“



Aus dem aufrechten Stand die Hüfte so weit wie möglich nach rechts drehen, dann langsam den Oberkörper, anschließend die Schultern und schließlich den Kopf ebenfalls nach rechts drehen, immer nur so weit wie möglich. Zwei bis drei Atemzüge lang halten. Dann langsam Stück für Stück zur Mitte zurück und von der Hüfte aufwärts alles langsam nach links drehen und kurz halten. Anschließend in die Mitte zurück. Vier- bis fünfmal wiederholen.

Abschluss – das „landing“



Zum Abschluss wieder auf die eigenen Fußsohlen konzentrieren; auf jeden Millimeter.