

1. Wie kurze Pausen zur Erholung beitragen

Distanzierung

Sie stehen in einer ausgewogenen Position – zwischen vorne und hinten und zwischen links und rechts. Spüren Sie, wie Sie aufgerichtet aber nicht gereckt sind. Sie lösen die Zunge – insbesondere die Zungenwurzel. Wenn die Zunge gelöst ist, dann fühlt sie sich an als sei sie weicher und hätte mehr Volumen. Sie lösen in der Lendenwirbelsäule und im Kreuzbeinbereich; der Kopf bleibt dabei aufgerichtet. Atmen Sie 3 Mal tief ein und tief aus.

Regeneration

■ Meridianklopfen

Lockerungsübung für Sitzende

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße stehen parallel, die Knie leicht gebeugt, der Kopf aufgerichtet.

Nun klopfen Sie mit der rechten Hand am linken Innenarm, ausgehend von der Innenseite des linken Schulterblattes, zu den Händen und außen wieder nach oben und mit einem kleinen Schlenker zum Schulterblatt wieder nach vorne. Dies wiederholen Sie noch 4 Mal und wechseln dann zur rechten Seite.

Nach dem 5. Mal massieren Sie reibend nacheinander beide Seiten von innen nach unten und außen nach oben.

Von hieraus klopfen Sie an der Rückseite der Beine entlang nach unten und innen wieder nach oben bis zur Taille. Nach dem 5. Mal massieren Sie auch reibend.



■ King-Kong-Atmung

Sie atmen tief ein und halten die Luft an. Klopfen Sie nun wie ein Klavierspieler so lange auf ihren Brustkorb, bis Sie wieder kraftvoll ausatmen. Beim zweiten Anhalten der Luft klopfen Sie sich mit den flachen Händen auf Ihren Brustkorb, beim dritten Durchgang - wie King-Kong - mit den Fäusten. So sorgen Sie für Durchblutung und Aktivierung.