





Arme schwingen

<p>Arme in Hüfthöhe locker schwingen</p>	<p>Bewegung in Brustkorb, Schultergürtel und Wirbelsäule bringen sowie die Organe massieren mit</p>
	<p style="text-align: center;">„Arme schwingen“</p> <p>Mit dieser Übung wird die Beweglichkeit des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule gefördert. Im Brustkorb befinden sich die lebenswichtigen Organe Herz und Lunge. Damit sie ihre Funktion gut ausüben können, müssen sie einerseits durch das knöcherne Skelett der Rippen und der Wirbelsäule geschützt werden, andererseits muss dieser „Schutzraum“ auch genügend flexibel sein, um dem Herz und der Lunge den Raum für ihre Bewegungen zu geben.</p>
<p>links/rechts abwechselnd</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie diese Übung, indem Sie beide Arme in Hüfthöhe abwechselnd nach links bzw. rechts nach hinten „locker“ schwingen lassen. • Die Arme klopfen dabei sachte auf den Körper. • Der Oberkörper und das Becken drehen mit. • Die Füße bleiben hüftbreit und parallel am Boden stehen. • Anschließend schwingen Sie die Arme langsam immer wieder etwas höher, bis die Arme zuletzt gestreckt nach oben seitlich schwingen. • Folgen Sie stets mit dem Kopf und den Augen der Bewegung Ihrer Arme. • Nun bewegen Sie die schwingenden Arme stufenweise wieder hinunter bis in Hüfthöhe in die Ausgangsposition. • Verweilen Sie nun evtl. mit geschlossenen Augen und mit den Händen auf dem Dan Tien (etwas unterhalb des Bauchnabels) und spüren Sie, wie Ihr Körper nun gut durchblutet ist, sich lebendig und aktiviert anfühlt ...
<p>langsam dabei höher gehen</p>	
	<p>Die Übungsdauer kann gerne bis zu 10 Min. lang durchgeführt werden. Auch hier kann entsprechende Musik die Übung unterstützen.</p>
<p>Armbewegungen mit dem Blick folgen</p>	
	<p>Beachten Sie bitte: Ich kann keine Haftung übernehmen, wenn Sie die Übung nicht ordnungsgemäß durchführen oder wenn Ihre körperlichen Möglichkeiten diese Übung nicht zulassen. Achten Sie auf Ihre eigenen Grenzen. Im Zweifelsfall beraten Sie sich bitte gerne mit dem Arzt Ihres Vertrauens. Viel Spaß beim Üben!</p>