

Gelenkgymnastik

Ohrmuscheln

1. Ohrmuscheln nach unten/oben und hinten ziehen
2. Mitte Ohrmuscheln nach der Seite hinten ziehen
3. Mitte Ohrmuscheln, am Gehörkanal Kreisbewegungen in beide Richtungen
4. Mit gedrückten Handflächen Kreisbewegungen in beide Richtungen
5. Hände an die Ohren drücken und heftig wegziehen

Arm- und Beingelenke

Hände

1. Finger strecken und zur Faust schliessen
2. Nacheinander mit allen Fingern schnipsen
3. Finger der Reihe nach zur Faust einfallen
4. Arme nach vorne strecken, Handgelenke nach oben und unten biegen
5. Arme nach vorne strecken, Handgelenke nach aussen und innen drehen
6. Fäuste in beide Richtungen kreisen lassen

Ellbogengelenke

1. Oberarme als Verlängerung der Schultern parallel zum Boden, Unterarme hängen herab. Drehbewegungen der Unterarme in alle Richtungen, Schultern und Oberarme bewegen sich nicht

Schultergelenke

1. Arme in beide Richtungen vor dem Körper kreisen
2. Schultern nach vorne ziehen
3. Schultern nach hinten ziehen
4. Schultern nach oben/ unten ziehen
5. Kreisbewegungen der Schultern in beide Richtungen
6. Schraubbewegungen der Hände in beide Richtungen mit nach unten gestreckten Armen
7. Hände ausschütteln und entspannen
8. Hände vor der Brust verketteten, Blick, Kopf, Schulter mit ziehender Hand nach rechts/links

Füsse

1. Mit angewinkeltem Bein die Fussspitzen nach hinten dehnen. Mit gestrecktem Bein die Fussspitzen Richtung Schienbein dehnen
2. Mit erhobenem Bein das Fussgelenk nach innen drehen
3. Mit erhobenem Bein das Fussgelenk nach aussen drehen
4. Kreisbewegungen des Fussgelenks in beide Richtungen

Kniegelenke

1. Oberschenkel parallel zum Boden, Kreisbewegungen mit Unterschenkel in beide Richtungen
2. Beine auseinander, Kopf gerade. Kniescheiben mit den Händen in Kreisbewegungen und seitlich drehen. Am Ende jeder Bewegung die Knie strecken
3. Beine zusammen, Kopf gerade. Kniescheiben mit den Händen in Kreisbewegungen in beiden Richtungen drehen. Am Ende jeder Bewegung die Knie strecken
4. Beine zusammen und gestreckt. Die Hände drücken Knie noch mehr nach hinten, Kopf gerade

Hüftgelenke

1. Oberschenkel parallel zum Boden und zur Seite drehen
2. Wie vorher, zusätzlich mit einer Bewegung von oben nach unten
3. Wie oben, Kniescheibe zeichnet Kreise in beide Richtungen
4. Mit gestreckten Knien gehen: auf ganzem Fuss, Fersen, Zehenspitzen, Innen- und Aussenseiten

Wirbelsäule

Halsbereich

1. Mit dem Kinn auf der Brust Richtung Nabel rutschen
2. Kinn zur Decke in die Höhe ziehen
3. Kopf in beide Richtungen zur Schulter neigen
4. Kopf gerade/hängen/ nach hinten, Kinn nach rechts/links oben, Augen nach oben gerichtet
5. Augen und Kopf nacheinander in beide Richtungen so weit wie möglich nach hinten
6. Kreisbewegungen mit dem Kopf

Obere Brustwirbelsäule

1. Kinn an der Brust, Hände verhakt. Hände ziehen nach unten, Nacken nach oben, Schultern kommen einander entgegen, obere Wirbelsäule ist gebogen
2. Die hinter dem Rücken verhakten Hände ziehen nach unten, Schulterblätter ziehen zusammen, Kopf gerade, Brustbein nach vorne
3. Arme angewinkelt, eine Schulter wird gehoben, die andere gesenkt. Kopf neigt sich Richtung der gesenkten Schulter, Blick nach oben
4. Becken und Steissbein nach vorne geschoben. Schultern und Hände in Richtung Fussboden ziehen. Dann umgekehrt: Schultern maximal nach oben, Wirbelsäule dehnt sich aus
5. Kreisbewegungen mit den Schultern, in beide Richtungen
6. Beine in Schulterbreite, Hände greifen nach den Schultern, Blick gradeaus. Augen, Kopf, Schultern und Brust nacheinander nach hinten drehen. Bauch, Hüften und Beine bleiben unbewegt

Untere Brustwirbelsäule

1. Steissbein nach vorne. Arme umassen vorne etwas Grosses und Rundes. Kopf nach unten geneigt. Arme bewegen und mit den Rückenmuskeln spielen
2. Scheitel drückt nach oben und hinten. Hände hinter dem Rücken nach oben gedreht, Schulterblätter zusammen
3. Rechter Arm hinter dem Kopf abgewinkelt, Ellbogen zeigt an Decke, Blick nach oben, linke Schulter geht nach unten. Auf beiden Seiten
4. Kreisbewegung mit Schultern, Kopf und Wirbelsäule bis zum Steissbein wie bei einer Dampflok, in beide Richtungen
5. Beine zusammen, Kinn an Brust gedrückt, Fäuste in der Lendengegend. Ellbogen hinter dem Rücken so nahe wie möglich aneinander bringen, Wirbelsäule nach vorne durchdrücken. Dann dasselbe nach vorne: Beine in Schulterbreite, Knie angewinkelt, Wirbelsäule nach hinten durchbiegen und mit der Nasenspitze Richtung Knie
6. Beine breiter als Schultern, Hände greifen nach den Schultern, Ellbogen zur Seite gedreht, Blick gradeaus. Becken, Oberschenkel und Füße sind fixiert. Gleitend nacheinander, Augen, Kopf, Schultergürtel, Brust und Bauch auf die Seite drehen. In beide Richtungen

Lenden und Kreuzbereich

1. Beine in Schulterbreite, in den Knien angewinkelt, Becken nach vorne. Hände verhakt nach vorne. Oberteil des Rumpfes unbeweglich. Steissbein nach vorne und oben ziehen. Wirbelsäule krümmt sich nach hinten wie ein Bogen
2. Beine in Schulterbreite, in den Knien angewinkelt, Kopf gerade. Becken nach hinten. Hände verschränkt nach hinten. Oberteile des Rumpfes unbeweglich. Steissbein zum Nacken ziehen
3. Beine schulterbreit, Knie leicht angewinkelt. Körper gerade, aber um ca. 45° nach vorne geneigt. Steissbein Richtung Nacken ziehen, Kreuz durchbiegen. Kopf nicht nach hinten werfen. Körpergewicht von einem Bein auf das andere verlagern
4. Knie leicht gebeugt, Körper etwas nach hinten geneigt, Kopf gerade. Mit dem Steissbein Richtung Nacken, Po geht nach hinten, Bauch nach vorne. Immer tiefer sinken lassen. Körpergewicht von einem Bein auf das andere verlagern
5. Beine in den Knien leicht angewinkelt. Kreisbewegungen mit den Hüften in beide Richtungen. Oberkörper bleibt unbewegt
6. Körper aufrecht, Beine hüftbreit, Hüfte nach rechts vorne. Linke Hand am Hinterkopf, rechte an der Hüfte, Blick seitlich nach unten, Körper nach rechts neigen, dann das Gewicht auf das linke Bein verlagern. Dasselbe mit der linken Hüfte
7. Beine schulterbreit. Der rechte Arm versucht die Decke zu berühren, der linke Arm hängt nach unten. Dasselbe mit dem linken Arm
8. Den ganzen Körper entspannen. Fersen heben und senken und dabei nacheinander die Muskeln von Unterschenkeln, Oberschenkeln, Gesäss, Bauch, Brust, Armen und Nacken schütteln und klopfen

Drehungen für die ganze Wirbelsäule

1. Beine etwas über Schulterbreite, Knie etwas angewinkelt, Hände auf den Schultern. Langsame Drehung des ganzen Körpers nach rechts/links
2. Beine etwas mehr als schulterbreit, Körper in einem Winkel von 45° nach vorne geneigt, Rücken gerade, Hände auf den Schultern. Drehung des Rumpfes nach rechts und links Richtung Decke
3. Beine etwas über Schulterbreite, Rücken gerade und nach hinten geneigt, Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule, Kinn zur Brust, Hände auf den Schultern. Drehung des Körpers nach rechts und links, Blick auf die Fersen
4. Beine etwas über Schulterbreite, Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. Oberkörper nach rechts drehen, Ellbogen seitlich anheben, Hände auf den Schultern. Rechter Ellbogen bewegt sich nach hinten und oben, Blick, Kopf, Schulter und Brust folgen in Richtung Decke. Dann Oberkörper nach links, Linker Ellbogen nach hinten und unten, Blick auf die rechte Ferse.

Verliebter Marsbewohner mit Stielaugen

Im 3–5 Sekundentakt zwischen einem 20–25cm entfernten Bild am Fenster und einem leicht verschwommenen Objekt hinter dem Fenster wechseln. 2x täglich 10 Minuten. Vorher und nachher Entspannungsübungen.

Augenübungen

1. Blick nach oben und unten. Blickrichtung in Gedanken weiter fortsetzen
2. Blick links und rechts
3. Blick links, geradeaus, rechts, geradeaus
4. Augenrollen in beide Richtungen. Zweite Serie mit Gesicht zum Himmel. Dritte Serie mit geschlossenen Augen
5. Schmetterling. Linke obere Ecke, linke untere, rechte obere, rechte untere. Dann links unten anfangen
6. Eine liegende Acht in beide Richtungen
7. Eine stehende Acht in beide Richtungen
8. Auf die Nasespitze schauen, dann geradeaus, Aufmerksamkeit seitwärts

Entspannungsübungen

1. **Energie auf die Augen richten**

Hände reiben und Zeig- und Mittelfinger in 1–2mm Abstand auf die geschlossenen Lider richten. Dasselbe mit dem Mittelglied der angewinkelten Daumen

2. **Pfeif-drauf-Übung**

Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule. Händereiben und Palmieren. Im Innern eine Empfindung von vollständiger Ruhe, Entspannung und Dankbarkeit schaffen

Arbeit mit der Tabelle

Tabelle im Abstand der ausgestreckten Hand. Muskelkorsett und freudige Stimmung. Zeile finden, über der man noch gut lesen kann und unter der alles verschwommen ist. Wenn die Arbeitszeile gut lesbar ist eine Zeile weiter nach unten rücken.

Erste Runde: 3x 30 Sekunden mit beiden Augen. Pfeif-drauf-Übung

Zweite Runde: je 3x 30 Sekunden mit jedem Auge. Pfeif-drauf-Übung

Dritte Runde: Wieder mit beiden Augen. So drehen, dass das Licht in einem anderen Winkel auf die Tabelle fällt. Abschliessende Pfeif-drauf-Übung

Arbeit mit der Sonne

Mit geöffneten Augen in die auf- oder untergehende Sonne schauen. Es darf maximal die Hälfte der Scheibe zu sehen sein. Sonnen mit geschlossenen Lidern, aber nicht von 11 Uhr bis 15 Uhr.

Atmung mit den Augen

In die Augen atmen und dabei versuchen die Bewegung der Luft und die Temperatur mit den Augen wahrzunehmen. Beim Einatmen fangen die Augen an klar zu sehen, alles wird scharf. Beim Ausatmen verzieht sich der Schleier, lösen sich Anspannung und Müdigkeit auf.

Wärme/Kälte vom Nacken zu den Augen

Durch die Vorstellung von einstrahlender Sonne Wärme im Nackenbereich sammeln und dabei ein Kribbeln spüren. Nach einer Weile loslassen, verstreuen und verlieren. Erneut Wärme sammeln und wieder verstreuen. Noch einmal und nun die gesammelte Wärme in Gedanken vom Nacken zu den Augäpfeln und zurück zum Nacken schicken. Das Empfindungsbündel darf die Augäpfel nicht berühren. Einige Durchgänge mit geschlossenen und mit offenen Augen. Dann dasselbe mit Kälte, durch die Vorstellung eines leichten Zuges in der Luft. Variante: Wärme- bzw. Kältebündel mit dem jeweiligen Kribbeln wandern in Spiralen vom Nacken zu den Augäpfeln und zurück. Zwei mal wöchentlich und nicht länger als 10 Minuten.

**ICH SEHE
SEHR GUT!
ICH ERKENNE MICH.
ICH KANN ALLES;
MIR GELINGT ALLES!
DIE STIMMUNG IST GROSSARTIG!
ICH SEHE ZEICHEN, BUCHSTABEN UND WÖRTER!
DEUTLICH SEHE ICH ALLES, WAS ICH BETRACHTET!
ICH ARBEITE AN MIR UND ERKENNE MEINE MÖGLICHKEITEN!
WAS IMMER ICH ANFANGE, MACHE ICH GUT!
Ich danke mir und lobe mich! Ich kann ohne Brille auskommen! Alles gelingt mir!
Verflüxt und zugenäht! Ich lese das ohne Brille! Genial!**

Verflüxt und zugenäht! Ich lese das ohne Brille! Genial!

Ich danke mir und lobe mich! Ich kann ohne Brille auskommen! Alles gelingt mir!

WAS IMMER ICH ANFANGE, MACHE ICH GUT!

ICH ARBEITE AN MIR UND ERKENNE MEINE MÖGLICHKEITEN!

DEUTLICH SEHE ICH ALLES, WAS ICH BETRACHTET!

ICH SEHE ZEICHEN, BUCHSTABEN UND WÖRTER!

DIE STIMMUNG IST GROSSARTIG!

MIR GELINGT ALLES!

ICH KANN ALLES;

ICH ERKENNE MICH.

SEHR GUT!

ICH SEHE