

Übung für den Körper

Turnmedizin

„Turnmedizin“ ist eine Körperübung. Das Tolle an ihr ist, dass Du gar nicht viel Platz brauchst, um sie durchzuführen und auch gar nicht viel Zeit. Sie kann im Liegen und im Stehen durchgeführt werden und hilft Dir dabei, ganz spürbar die Anspannung zu senken. Du kannst die Übung auch mehrfach hintereinander machen, wenn Du merkst, dass sie hilft. Probiere sie doch einfach aus und finde heraus, was Dir guttut!

Erster Schritt: Stabil hinstellen und tief einatmen, bis es sich so anfühlt, als ob der ganze Brustkorb und der ganze Bauch voller Luft sind. Einen kurzen Moment die Luft anhalten und dann mit Kraft durch den Mund alle Luft ausatmen, bis wirklich nichts mehr übrig ist.

Und gleich nochmal: Tief einatmen, Brust und Bauch wölben sich, kurz die Luft anhalten und alle Luft ausatmen! Wirklich alle.

Ein letztes Mal: Einatmen, halten, ausatmen.

Jetzt der zweite Schritt: Wieder stabil hinstellen und ein kleines bisschen in die Knie gehen.

Es geht bei den Füßen los: Zehen und Füße fest anspannen. Jetzt die Unterschenkel dazu nehmen und ebenfalls anspannen, jetzt die Oberschenkel auch noch anspannen und den Po.

Jetzt den Bauch, die Seiten und die Brust, die Schultern und Arme, die Hände anspannen. Jetzt sogar den Hals dazunehmen, das Gesicht, den ganzen Kopf bis in die Haarspitzen.

Jetzt halten!

Noch 3, noch 2, noch 1, bis alles warm wird und jetzt: Alles locker lassen und Arme und Beine vielleicht sogar ein wenig ausschütteln. Wenn es jetzt in den Muskeln kitzelt und prickelt, ist das das Zeichen dafür, dass die Anstrengung, die Spannung und vielleicht sogar die Grübelgedanken alle zusammen aus dem Körper fließen.

Jetzt kommt der dritte Schritt: Auf die Zehenspitzen stellen und zuerst auf der einen Seite des Körpers den Arm weit über den Kopf strecken, als ob es darum ginge, einen Stern vom Himmel zu pflücken. Die ganze Körperseite wird in die Länge gezogen.

Nun die andere Seite strecken und nach den Sternen greifen. Wenn Du möchtest, streckst Du zum Abschluss beide Arme nach oben, reckst und streckst Dich und stellst Dir vor, wie Du einen Stern in Deiner Lieblingsfarbe vom Himmel pflückst, um ihn aufs Herz zu legen oder in die Hosentasche zu stecken.

Impressum: AETAS Kinderstiftung, Dantestraße 29, 80637 München, Tel. 089-159 86 96-0, Fax: 089-159 86 96-20
E-Mail: info@aetas-kinderstiftung.de, www.aetas-kinderstiftung.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Mit freundlicher
Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat