

Übung Bewegungsablauf Tai Chi Einsteigerübung

Erste von insgesamt acht Brokat-Übungen

Wir vom Team Mindful Business Life (MBL) mögen diesen Bewegungsablauf sehr, denn regelmäßig ausgeführt, hat er einige positive Wirkungen auf den Körper: Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, mentale Stärke. Dafür reichen 10-15 Minuten, die man sich immer mal wieder nehmen kann. Wir empfehlen, diese Übung morgens nach dem Aufstehen und vor der Arbeit zu machen. Wir haben den Bewegungsablauf angepasst, für eine noch bessere Wirkung für den modernen Büromenschen.

Das sind die Vorteile bei regelmäßigem Training:

- hilft die Lungenkapazität zu erweitern
- hilft den Atem zu intensivieren
- vertreibt die Müdigkeit
- stärkt die Rücken- und Schultermuskulatur
- Verspannungen werden gelockert
- der Magen und innere Organe werden durch die mit dem Atem verbundenen Bewegungen des Streckens und Lösens stimuliert: die Verdauung wird angeregt und verbessert
- trainiert das Balancegefühl, das im Alter nachlässt

1. Ausgangsposition:



- a) Schulterbreite Ausgangsstellung, Füße leicht nach außen drehen, erst mal spüren – wie stehe ich da, welche Stellen spüre ich, die mit dem Boden verbunden sind? Nimm ein paar tiefe Atemzüge und erspüre dabei nur die Haltung. Vielleicht auch schon spüren, wo heute eine Verspannung im Körper ist. Nur wahrnehmen, nicht werten!
- b) Gehe jetzt leicht in die Knie
- c) Wichtig: Tendenziell die Knie leicht nach außen – auf keinen Fall nach innen. Und Kopf und Nacken gerade, Tendenz zum leichten Doppelkinn. Wirbelsäule aufrichten.
- d) Spüre zunächst nur wie du jetzt stehst. Aufrecht? Wo spürst du jetzt eine Verspannung? Oder ein Ziehen? Nur wahrnehmen, nicht werten!
- e) Lasse die Arme zunächst einfach locker hängen/konzentriere dich auf deine Bauchatmung/Schultern nach hinten
- f) Nimm 3 bis 5 tiefe Atemzüge – das Denken ist im Moment unwichtig – schalte ab
- g) Bringe deine Hände vor den Körper, linke Hand unten, rechte oben
- h) Am Schluss stehst du da: leicht in den Knien, aufrecht, Nacken gerade, Hände vor dem Bauch. Dies ist die Ausgangsposition, zu dieser wir immer wieder zurückkehren

2. Arme gestreckt nach oben steigen lassen



- a) Die Arme steigen seitwärts noch, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- b) Die Arme sind durchgestreckt
- c) Die ersten ein bis zwei Runden – achte darauf, dass die Arme neben deinen Ohren gestreckt nach oben zeigen
- d) Korrigiere nun deine Arme, so dass sie leicht/tendenziell nach hinten gestreckt sind – achte auf gute und komplette Streckung der Arme
- e) Wenn du die Übung schon häufiger gemacht hast, kannst du sofort gleichzeitig mit den Armen nach oben auf die Zehenspitzen gehen.

3. Arme über dem Scheitel ineinander falten und Position halten



- a) Die Hände treffen sich über dem Scheitel, falte sie nun ineinander
- b) Die ineinander verklippten Hände sinken zum Kopf hinunter, ohne ihn zu berühren
- c) Achte dabei darauf, dass deine Ellbogen nicht nach vorne fallen und zudem in Höhe der Ohren bleiben

4. Arme langsam zurück in die Ausgangsstellung führen



- a) Die gefalteten Hände werden nach oben gewendet und gedrückt bis die Streckung der Arme wieder erreicht ist – stell dir vor, dass du gegen einen leichten Widerstand drückst
- b) Oben angekommen löst du die Hände und führst sie mit einer Rotationsbewegung wieder abwärts, so dass der kleine Finger nach vorne zeigt
- c) Beim Runtergehen der Arme gehst du wieder aus dem Zehenspitzenstand in die Ausgangsposition

5. Ausgangsposition



Wenn du diese Übung die ersten Male machst, empfehlen wir, nach jeder Runde in deinen Körper hineinzufühlen.

Bei ein wenig Übung empfehlen wir acht Wiederholungen ohne Pause, flüssig in einem Flow zu absolvieren. Dann kurz innehalten und spüren, was sich in Deinem Körper verändert hat.

Viel Spaß!