



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Mittwoch, 8. April 2020

## ***Bewegung zu Hause – Einfache Übungen, um den Körper auszubalancieren***

Unser Körper ist nicht zum Sitzen geschaffen, Bewegung ist für unsere Gesundheit essentiell. Die meisten verbringen grundsätzlich zu viel Zeit in sitzender Position, doch diese Situation hat sich nun mit den Einschränkungen durch den Coronavirus noch verstärkt. Die Fitnesscenter sind geschlossen, der Heimarbeitsplatz ist unter Umständen wenig ergonomisch eingerichtet, Bewegung an der frischen Luft ist nur bedingt oder, falls eine Ausgangssperre besteht, gar nicht möglich. Fehlhaltungen – vor allem des Beckens, welches die Basis für die aufrechte Statik bildet – sind dadurch schon fast vorprogrammiert, auch Verspannungen im Schulter-, Arm- oder Nackenbereich können die Folge sein.

Nehmen Sie sich täglich ein wenig Zeit, um Ihre Körpermitte wieder auszurichten und in die Balance zurückzukommen. Die Mitte zu stärken bedeutet auch, die Gesundheit – das Immunsystem – das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern sowie die Gefühle auszubalancieren. Schon ein paar einfache Übungen helfen Ihnen, den Körper von allfälligen, durch eine falsche Haltung und Bewegungsmangel ausgelöste Schmerzen zu befreien und mehr Beweglichkeit zu erlangen sowie die Achtsamkeit für Ihren Körper zu stärken.

Wir haben für Sie in den beigefügten Anleitungen ein paar Tipps für mehr Bewegung zu Hause, im Homeoffice und am Arbeitsplatz zusammengestellt. Die einfachen Übungen sind für Personen jeden Alters geeignet und können sowohl alleine wie auch in der Familie ausgeführt werden. Und natürlich lohnt es sich, die Übungen auch nach Corona regelmäßig durchzuführen. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

## Einfache Übungen für zu Hause mit Spaßfaktor



### 1. „HAMPELMANN“

Der „Hampelmann“ ist eine Übung für die ganze Familie zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Aus diesen Gründen ist sie hervorragend geeignet als Aufwärmübung und zum Abnehmen.

#### Ausgangsposition:

- Stehen Sie aufrecht mit Blick geradeaus
- Ihre Füße sind zusammen
- Ihre Arme hängen seitlich am Körper nach unten
- Ihre Handflächen zeigen zu den Oberschenkeln

#### Ausführung:

- Beugen Sie Ihre Knie etwas
- Springen Sie locker vom Boden ab und spreizen Sie dabei die Beine etwas weiter als schulterbreit
- Bewegen Sie während des Springens Ihre Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf (Handflächen zeigen zueinander)
- Ihre Hände können sich über Kopf berühren (in die Hände klatschen über dem Kopf)
- Landen Sie schulterbreit auf den Fußballen

- Springen und schwingen Sie zurück zur Ausgangsposition
- Führen Sie die Sprünge nun mehrmals hintereinander ohne Pause aus

#### Variante ohne Sprung:

Manchmal muss man mit etwas Neuem langsam anfangen und das ist eine Möglichkeit:

- Anstatt beide Beine in einer Sprungbewegung zu spreizen, werden hier einfach die Beine einzeln zur Seite abgespreizt – das linke und rechte Bein wechseln sich ab.
- Zudem ist es möglich, die Hände hinter dem Kopf oder vor der Brust zusammenzuführen.

#### Tipps für das Training:

Wenn Sie das Ganze intensivieren möchten, können Sie das Trainingstempo erhöhen oder einfach Gewichtsmantelchen anlegen.

### 2. SCHÜTTEL-MASSAGE

Sind Sie zu lange gesessen, haben Sie zu wenig Pausen gemacht oder sich kaum bewegt? Starten Sie eine „Schüttel-Party“ mit der ganzen Familie! Mit dieser Lockerungsübung und Selbstmassage für den ganzen Körper kommt wieder Schwung rein, aber auch Entspannung. Die Schüttel-Selbstmassage wirkt nachhaltig von innen nach außen und gleicht Verspannungen nicht nur auf körperlicher Ebene aus, sondern bringt auch Ihre Gedanken und Ihre Gefühle in Schwung.

Die Vorteile dieser Übung: Sie lässt sich

- in kurzer Zeit machen,
- zwischendurch einschleiben,
- genießen wie eine Selbstmassage,
- einsetzen, um ganzheitliche Entspannung zu erleben,
- auch alleine, fast jederzeit und überall durchführen.

## SELBSTHILFE-ÜBUNGEN ZUR ENTSPANNUNG

### IDEAL IM HOMEOFFICE UND IM ALLTAG

Unser Körper ist eine geniale Konstruktion! Ein Wunderwerk der Natur. Wir stehen zwar auf den Füßen, doch die wirkliche Mitte des Körpers ist das Becken. Es bildet das Fundament für eine gute, aufrechte Haltung. Der Körper will immer in der Ausrichtung nach oben und im Lot sein – daher: Kopf hoch! Stehen, Laufen oder Liegen sind natürliche Bewegungsabläufe und gut für das Becken. **Doch unser Körper ist nicht für das „Sitzern“ konzipiert!**

Wenn wir auf einem Stuhl oder im Auto sitzen, dreht sich das Hüftgelenk. Es bildet in der Sitzhaltung einen rechten Winkel und beim Aufstehen sollte sich das Becken wieder in die ursprüngliche Haltung zurückdrehen. Oft bleibt es jedoch bei einem Beckenschiefstand oder einer Fehlhaltung, und das hat immer eine Auswirkung auf die Balance des ganzen Körpersystems, nach unten zu den Füßen wie auch nach oben bis zu Schultern, Hals und Kopf. Alles ist mit allem verbunden – jede Sehne, jeder Muskel und das gesamte Knochenystem bilden eine Einheit. Das Skelett mit der Wirbelsäule bildet die Statik und jeder Wirbel und jedes Gelenk hat seine Grundordnung und ist wiederum verbunden mit dem Nervensystem.

*Jede Disharmonie in der Statik führt zu Spannung oder Schmerz!*

Um den Körper wieder auszurichten, gilt es daher zunächst immer, das Becken wieder in seine natürliche Haltung zu bringen, bevor man sich anderen Körperpartien wie dem Hals, den Schultern oder den Knien zuwendet. **Die Selbsthilfe-Übungen nach der Methode DORN sind dafür bestens geeignet.**

#### Selbstkorrektur des Beckens im Stehen



Das Bein wird im rechten Winkel hochgenommen. Dabei liegt die Hand genau an der Stelle, wo sich im Inneren des Beines der Knochen befindet. Nun das Bein unter gleichzeitigem steten Ziehen in Richtung Kopf zurück auf den Boden neben den anderen Fuß abstellen.

Veröffentlicht am Mittwoch, 8. April 2020 in den Kategorien [Coronavirus](#), [Gesundheit](#)

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/04/bewegung-zu-hause-einfache-uebungen-um-den-koerper-auszubalancieren/>