

Energie und Freude durch Bewegung

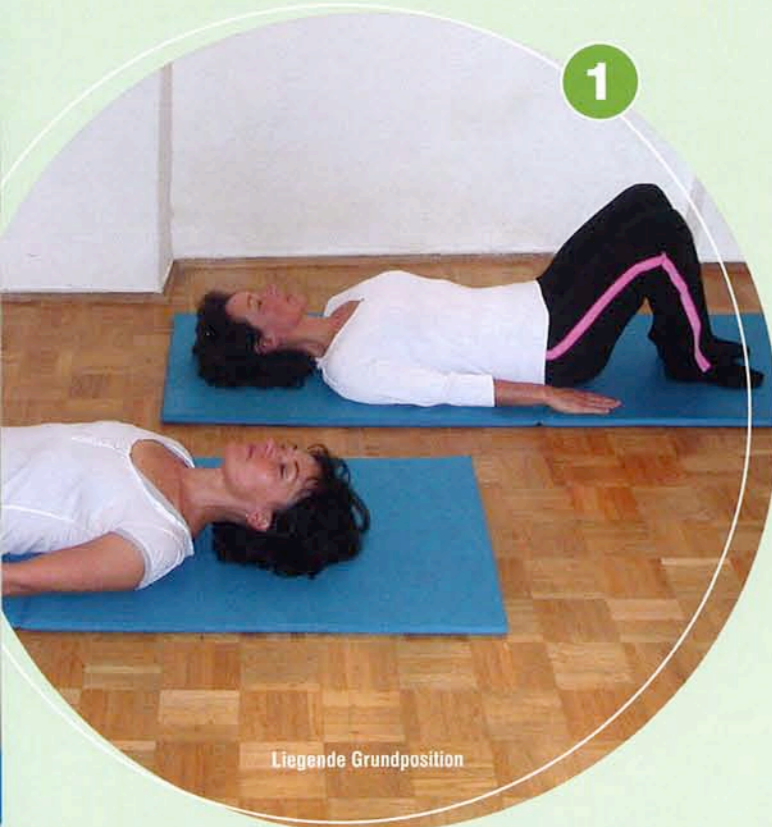
Die Übungen zum Workshop *Energie durch Bewegung* im Überblick

Chronischer Erschöpfung und Müdigkeit mit Bewegung zu begegnen ist eine bewährte Intervention. Die CANTIENICA®-Bewegungsmethode rückt die Energiequellen der eigenen Person wieder in den Mittelpunkt und unterstützt damit Mitarbeitende der palliativen Versorgung, auf Dauer gesund im Pflegeberuf bleiben zu können. Die anatomisch-wissenschaftlich, einfache Bewegungsmethode mit therapeutischen Wirkungen wurde von der Körperforscherin Benita Cantieni erarbeitet (www.cantienica.com).

Für die Übungen benötigen Sie:

- ▶ Ihr Bett oder eine weiche Matte
- ▶ einen Hocker oder Stuhl mit einem weichen Polster
- ▶ einen kleineren und einen größeren aufgeblasenen Luftballon

Die Alternativübungen ohne Ballons, mit verschränkten Händen, sehen Sie auch auf den Bildern.



Liegende Grundposition

ÜBUNG 1: Liegende Grundposition

Position Rückenlage

- ▶ Beine hüftweit aufstellen, Füße in leichter V-Stellung
- ▶ Fersen etwas näher beieinander als Zehen
- ▶ Sitzbeinhöcker (am unteren Gesäß mit den Händen zu fühlen) in die Unterlage absinken lassen
- ▶ Wirbelsäule lang ziehen, Scham- und Steißbein zwischen die Fersen verlängern, den Kronenpunkt (höchster Punkt am Kopf) in die Gegenrichtung ziehen
- ▶ Schulterblätter liegen flach auf der Unterlage

Bewegung

- ▶ größeren Luftballon zwischen die Hände nehmen und mit gestreckten Armen hinter den Kopf absinken lassen
alternativ: Hände verschränken und nach außen drehen, Arme vor dem Brustkorb strecken und gestreckt hinter dem Kopf absinken lassen
- ▶ rechte Ferse aufsetzen, Fuß auf dem Boden nach vorne schieben, Bein strecken, Zehen zeigen zur Decke, linkes Bein ebenso

Atmung

- ▶ einatmen, in der Vorstellung die Luft von den Fersen durch die Beine nach oben strömen lassen
- ▶ Luftströme in der Beckenmitte vereinigen und nach oben zum Brustkorb ziehen
- ▶ an der Brustbeinmitte teilen, rechts und links durch die Schultern ausströmen lassen
- ▶ 5 x wiederholen



Innerste Beckenboden

ÜBUNG 3: Kraftprotz im Liegen

Position Rückenlage

- ▶ Beine hüftbreit aufstellen
- ▶ Knie seitlich öffnen, Fußsohlen aneinander legen, Zehen und die Fersen berühren sich, Fersen leicht anheben, Oberschenkelmuskulatur ausdrehen
- ▶ Sitzbeinhöcker absinken lassen, Wirbelsäule auseinanderdehnen
- ▶ Schambein liegt in einer Ebene mit Brustbein
- ▶ Hände liegen leicht in den entspannten Leisten, Ellbogen zur Seite gezogen

Bewegung

- ▶ Fersenmittelpunkte ganz zart gegeneinander tippen, äußere Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur bleibt völlig entspannt
- ▶ Übung 12 x wiederholen
- ▶ kurze Pause, wechselseitig die Fersen tippen

Atmung

- ▶ in der Vorstellung beim Einatmen Luft zu den

ÜBUNG 2: Guten Morgen-/ Gute Nacht-Dehnung

Position Rückenlage

- ▶ Arme hinter/unter dem Kopf verschränken
- ▶ Kopf in den Hände legen
- ▶ Ellbogen seitlich auseinander ziehen
- ▶ vom Kronenpunkt den Kopf einrunden, bis das Kinn parallel zum Brustbein steht
- ▶ Ellbogen behutsam Richtung Nase zusammenziehen, den Nacken noch mehr entspannen lassen
- ▶ Ellbogen wieder öffnen

Bewegung

- ▶ abwechselnd die linke und rechte Ferse lang ziehen
- ▶ 20 x wiederholen

ÜBUNG 4: Kraftprotz im Sitzen

Position Sitzen

- ▶ weit vorne auf einen Hocker setzen
- ▶ Füße hüftweit aufstellen, V-Stellung; Knie sind exakt über die Fersen gesetzt, zeigen nach vorn

Atmung

- ▶ Becken aufgerichtet in V-Stellung, wie in Übung 3 atmen

Bewegung

- ▶ den großen Ballon zwischen die Handflächen, die Arme im weiten Bogen über dem Kopf ausstrecken
- ▶ Wirbelsäule hoch zum Kronenpunkt aufspannen, nach oben ziehen
- ▶ die Schultern kraftvoll nach außen und unten geweitet
- ▶ der Kopf schwebt leicht auf der Halswirbelsäule
alternativ: Hände verschränken, Handflächen nach außen wenden, die Arme durchstrecken, über den Kopf bringen und die Schultern kraftvoll nach außen unten absinken
- ▶ Fersen im Wechsel in den Boden tippen
- ▶ Sitzhöcker im Wechsel nach hinten unten fließen lassen
- ▶ 12 x wiederholen

Atmung

- ▶ in der Vorstellung zur Brustbeinmitte einatmen
- ▶ Atem zu den Schultern ziehen, diese umfluten in die Weite ausatmen (3 x wiederholen)



Die Länge wecken, Becken und Bauchmuskeln aktivieren





Im Sitzen in Bewegung

ÜBUNG 5: Kraftprotz in Bewegung

Position Sitzen

- ▶ Sitzposition wie in Übung 4 neu aufbauen

Bewegung

- ▶ rechte Ferse tippt in den Boden
- ▶ rechter Sitzbeinhöcker zieht nach hinten unten
- ▶ mit dieser Energie rechtes Bein 1–2 cm anheben und wieder absetzen, mit links wiederholen
- ▶ die obere Außenmuskulatur der Oberschenkel bleibt dabei vollkommen entspannt im Grundtonus, Oberkörper weicht nicht aus
- ▶ 36 x wiederholen

Atmung

- ▶ In der Vorstellung zur Brustbeinmitte einatmen
- ▶ Atem zu den Schultern ziehen, umfluten und in die Weite ausatmen
- ▶ 3 x wiederholen



Bewegtes Stehen

ÜBUNG 7: Bewegtes Stehen

Position Stehen

- ▶ Beine hüftbreit aufstellen
- ▶ Füße und Becken in V-Stellung

Bewegung

- ▶ Hände verschränken, ausdrehen und gestreckt über den Kopf heben
- ▶ Bauchnabel gleichzeitig hin zum Schambein und Brustbein verlängern
- ▶ Schultern sind geweitet und nach unten abgesenkt
- ▶ Kronenpunkt zieht nach oben

Atmung

- ▶ in der Vorstellung an der linken Ferse einatmen, Luftstrom zur rechten Schulter aushauchen
- ▶ über die rechte Ferse einatmen und zur linken Schulter ausatmen
- ▶ jeweils 3 x wiederholen

Steigerung

- ▶ Fersen tippen in den Boden
- ▶ Handflächen ziehen nach oben gen Himmel
- ▶ 10 x wiederholen, auf 15 x steigern



ULRIKE GRZESIK
CANTIENICA®-Studio Wasserburg:
Powerprogramm, Beckenbodentraining,
Faceforming

Fotos: © Ulrike Grzesik, Wasserburg
Dank an die im Pflegebereich tätigen Teilnehmerinnen des CANTIENICA®-Studio Wasserburg, die beratend und engagiert Unterstützung boten und für die Nutzung der Fotos Ihr Einverständnis gaben.
Zitate, Übungsbeschreibungen: © Benita Cantieni für CANTIENICA AG, Zürich

ÜBUNG 6: Untertauchen

Position Sitzen

- ▶ Sitzposition wie in Übung 4 neu aufbauen

Bewegung

- ▶ Arme und Kopf nach vorne beugen und in Richtung Boden hängen lassen
- ▶ Schultern bleiben weit geöffnet, weg von den Ohren
- ▶ Gesäß (V-Stellung Becken) vom Hocker heben und zum Himmel strecken
- ▶ Fersen auf Boden halten, Knie hüftbreit, möglichst gestreckt, aber entspannt
- ▶ Schultern seitlich und weg von den Ohren weiten, Arme und Kopf nach unten entspannt hängen lassen
- ▶ Steiß- und Schambein gen Himmel ziehen
- ▶ Knie stabil über den Fersen ausrichten
- ▶ Sitzbeinhöcker abwechselnd zur Decke dehnen
- ▶ jeweils 10 x wiederholen, auf 15 x steigern

Steigerung

- ▶ die Knie leicht beugen, beide Sitzbeinhöcker und Becken in V-Stellung, zum Himmel ziehen und dabei die Beine strecken
- ▶ 15 x wiederholen
- ▶ abschließend tiefer in die Knie gehen
- ▶ Scheitelpunkt nach vorne, Becken nach hinten ziehen und mit geradem Rücken wieder aufrichten.

Atmung

- ▶ wie in Übung 5
- ▶ In der Vorstellung zur Brustbeinmitte einatmen
- ▶ Atem zu den Schultern ziehen, umfluten und in die Weite ausatmen
- ▶ 3 x wiederholen



ÜBUNG 8: Galionsfigur

Position Stehen

- ▶ vor einem Geländer oder einer Stange aufstellen, Beine hüftbreit, Füße und Becken in V-Stellung
- ▶ Arme seitlich nach außen drehen, mit den Händen rücklings die Stange umfassen
- ▶ den ganzen Körper wie eine Galionsfigur in einer diagonalen Linie (Fersen-Knie-Becken-Schultergürtel), nach vorne sinken lassen
- ▶ Fersen stehen fest auf dem Boden verankert
- ▶ Oberarmmuskulatur dreht aus, Schultern sind offen und weit entspannt
- ▶ Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule
- ▶ Sitzbeinhöcker zu den Fersen lang denken
- ▶ Steiß- und Schambein verlängern sich zwischen die Fersen
- ▶ Bauchnabel zieht wie ein Reißverschluss nach oben zum Brustbein
- ▶ in dieser Position entspannen

Atmung

- ▶ einatmen, in der Vorstellung die Luft von den Fersen in den Beinen nach oben strömen zu lassen
- ▶ Luftströme in der Beckenmitte vereinigen und nach oben zum Brustkorb ziehen
- ▶ an der Brustbeinmitte teilen, rechts und links durch die Schultern ausströmen lassen
- ▶ 3 x wiederholen

Bewegung

- ▶ Sitzbeinhöckerspitzen zueinander ziehen, Richtung Damm, und wieder lösen
- ▶ 10 x wiederholen

