



## **Back-Power**

### **Power für dich und deinen Körper**

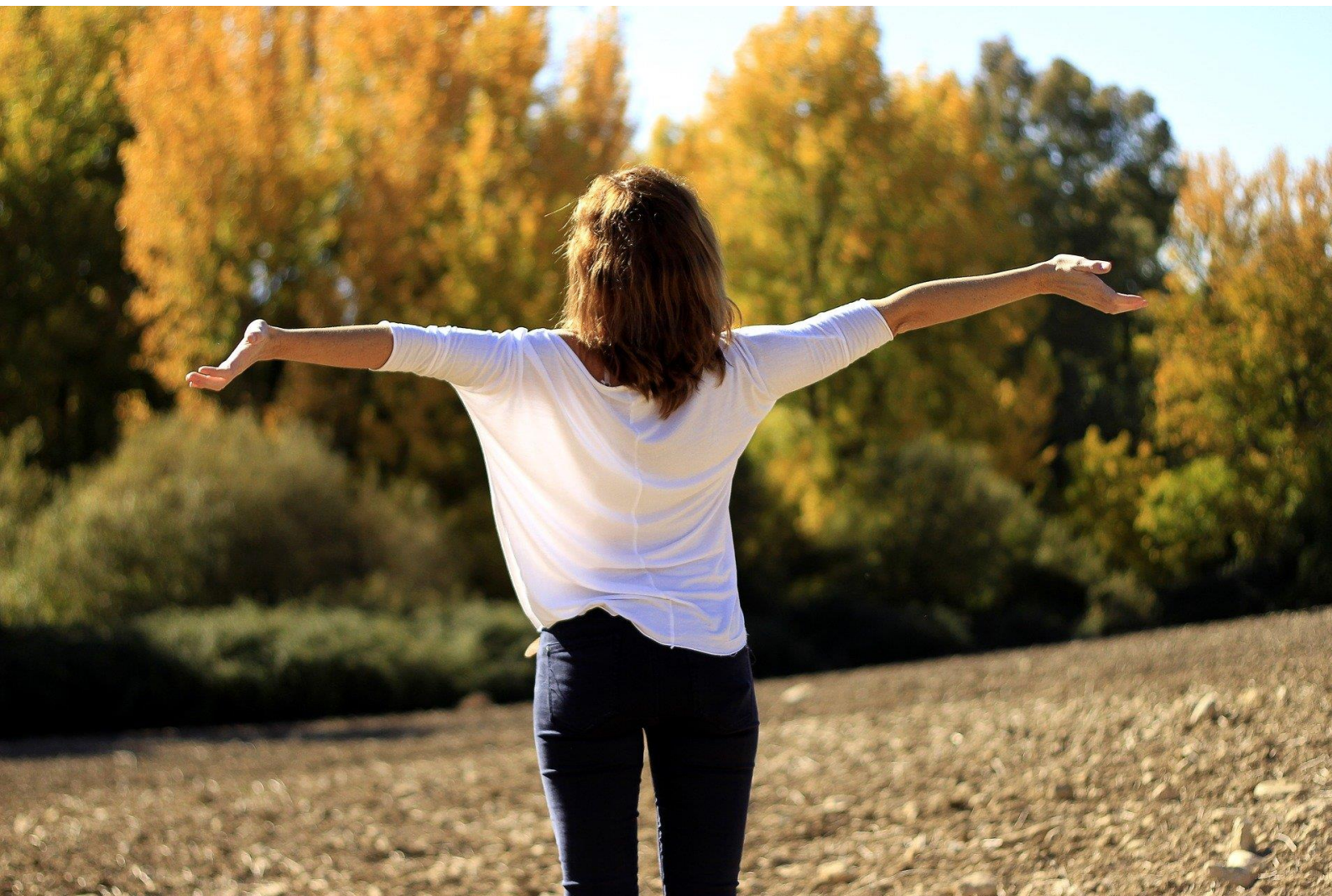
Wir sind in unserem Alltag vielen Stressoren ausgesetzt, hetzen oftmals von einem Termin zum anderen und machen dabei nur wenige Pausen. Eine bekannte Begleiterscheinung ist dabei der Schmerz in Nacken + Schultern. Wir spüren ihn, drücken diesen in der Regel weg und nehmen stattdessen eine Schmerztablette. Auch andere Anspannung in unserem Körper, egal ob im Kiefer, im Bauch, in den Beinen, nehmen wir schon kaum mehr bewusst wahr.

Wie wäre es, aus diesem Kreislauf bewusst auszusteigen? Wie wäre es, wenn du am Tag nur 4 Minuten dafür investierst, deinen Körper zu trainieren und gleichzeitig ein neues Körperbewusstsein für dich entwickelst?

Probiere es mit der Back-Power-Übung aus und finde heraus, ob diese Methode dich und deine Körperintelligenz unterstützt.

Diese Übung ...

- ... ist eine Kombination aus Dehnungs- und Kräftigungsübung.
- ... bietet die Möglichkeit, Stresshormone abzubauen.
- ... bietet die Möglichkeit, die Muskulatur zu stärken.





## Beschreibung + Ablauf

Stelle dich und deine Beine schulterbreit hin und lass dabei ausreichend Platz für deine ausgestreckten Arme (sie dürfen rechts und links nichts berühren). Lass deine Schultern locker hängen und lass sie dafür 5-10 Mal sowohl nach vorn als auch zurück kreisen.



*Tipp: Schau dir dazu auch das Video von Melita an.*

### Position 1:

Arme nach rechts und links vom Körper gestreckt und parallel zum Boden ausbreiten, **Handflächen nach UNTEN**, Schultern locker, Bauch angespannt

1. Tief einatmen – Arme langsam nach hinten
2. Langsam ausatmen – Arme nach vorn zurück in die waagerechte Position
3. 5-10 Mal wiederholen. Darauf achten, dass Arme in der Position gehalten werden.

### Position 2:

Arme nach rechts und links vom Körper gestreckt und parallel zum Boden ausbreiten, **Handflächen nach OBEN**, Schultern locker, Bauch angespannt

1. Tief einatmen – Arme langsam nach hinten
2. Langsam ausatmen – Arme nach vorn zurück in die waagerechte Position
3. 5-10 Mal wiederholen. Darauf achten, dass Arme in der Position gehalten werden.

### Position 3:

Arme rechts und links vom Körper gestreckt und parallel zum Boden ausbreiten, **Handflächen zu Fäusten machen und Daumen nach OBEN** zeigen lassen, Schultern locker, Bauch angespannt

1. Tief einatmen – Arme langsam nach hinten
2. Langsam ausatmen – Arme nach vorn zurück in die waagerechte Position
3. 5-10 Mal wiederholen. Darauf achten, dass Arme in der Position gehalten werden.

### Position 4:

Arme rechts und links vom Körper gestreckt und parallel zum Boden ausbreiten, **Handflächen zu Fäusten machen und Daumen nach UNTEN** zeigen lassen, Schultern locker, Bauch angespannt

1. Tief einatmen – Arme langsam nach hinten
2. Langsam ausatmen – Arme nach vorn zurück in die waagerechte Position
3. 5-10 Mal wiederholen. Darauf achten, dass Arme in der Position gehalten werden.

### Abschluss:

Mit den Handinnenflächen langsam in Richtung Decke zusammenkommen und nachspüren. Arme langsam sinken lassen und die Schultern mit kreisenden Bewegungen lockern.

**Versuche diese Übung am Morgen und am Abend eine Woche lang täglich zu wiederholen.**



## Beobachtung + Wahrnehmung

Notiere hier deine Wahrnehmungen und Körpersignale.

Tag	Datum	Wie empfand ich heute die Übung?	Was hat sich verändert? (vorher/nachher)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			