

Das Nervensystem beruhigen 2: Die Arme Bewegen



- Arm-, Kopf- und Augen-, sowie Beckenbewegungen/Kombinationen
- die verschränkte Armstellung fördert sowohl die Schultergelenks- wie die Schulterblatt-Beweglichkeit
- über Arme und Schultern kann der Brustkorb erweicht werden, was wiederum die Atmung erleichtert und erweitert

Rückenlage oder sitzend auf flachem Stuhl:

- Wahrnehmen des Kontaktes zum Boden/Sitz, Gewicht, Seitenvergleich, Atmung

Rückenlage: Beine hüftbreit aufgestellt oder separiert liegend/Sitz auf flachem Stuhl vorne: Arme vor dem Brustkorb, rechte Hand an linkem Ellbogen, linke an rechtem: die Arme formen ein Rechteck

- Beide Arme Richtung Bauch senken und wieder heben: wie geht das, wohin?
- Beide Arme Richtung Kopf bewegen und wieder zurück: ohne Anstrengung wie weit? Über Kopf?
 - Eventuell die Arme etwas rausziehen und zu/über Kopf bewegen. Wie weit ist es leicht?
 - Was machen die Augen? Der Kopf?
- Beide Arme hoch und runterbewegen: Augen gehen mit

Rückenlage/Sitz: Ruhen und Atmung beobachten

Rückenlage/Sitz: Arme wie oben im Rechteck vor Brustkorb: welcher Arm ist näher zum Gesicht?

- Arme nach rechts bewegen, so dass das Rechteck zum Parallelogramm wird (schräg nach rechts)- zurück zur Mitte: Was geht alles mit? Wie atmet es?
 - Kopf und Augen gehen mit nach rechts und zurück zur Mitte
 - Rechtes Bein ist langgestreckt, linker Fuss drückt ab bei Bewegung nach rechts: Becken?
 - Wo überall kann die Anstrengung reduziert werden? Bauch, Beine, Rücken, Arme, Gesicht

Rückenlage/Sitz: einseitig? Wo? Wie fühlt sich das an?

Rückenlage/Sitz: anderer Arm vorne, näher zum Gesicht

- Arme nach links: leicht, anstrengungslos; was ist anders?
 - Augen und Kopf gehen mit nach links: leichter

Rückenlage/Sitz: Linkes Bein lang; rechter Fuss steht unter Knie

- Druck auf rechten Fuss (Knie bleibt über Fuss) zusammen mit Armbewegung = Rollen nach links
 - Augen und Kopf bleiben in Mitte, während die Arme mit Becken nach links gehen
 - Augen und Kopf gehen wieder mit nach links: leichter?
 - Augen und Kopf gehen nach rechts: Armbewegung kleiner?
 - Alles zusammen

Rückenlage/Sitz: was ist neu? Anders? Bauchatmung tief unten im Becken?

Rückenlage/Sitz: rechtes Bein lang, linker Fuss steht: Spielereien wie oben nach rechts: Erleichtern, Verhindern, Einschränken, alles zusammen

Rückenlage/Sitz: Auflage, Gewichtsverteilung; Wirbelsäule, Schultern, Becken, Vorderseite, Atmung

Rückenlage/Sitz: beide Beine aufgestellt, Armrechteck vor Brustkorb

- Arme nach rechts und links: plus Kopf und Augen
 - plus Fussdruck vom rückwärtigen Fuss, Knie bleibt über Fuss, anderes Bein kippt/dreht
 - Kinn, Nase, Brustbein, Nabel, Schambeinfuge alles geht zusammen
- Anderer Arm vorne.: weiter ausprobieren, spielen

Rückenlage/Sitz: Armrechteck über Kopf und zu Bauch bewegen: wie geht das jetzt, leichter, freier?

- Armrechteck über Schultergelenken kreisen/Richtung kehren: wieviel Fussunterstützung?

Rückenlage/Sitz/Stand/Gehen: was ist anders? Abstand Ohren-Schultern? Mitbewegungen? Atmung?

Klarstellung der Corona Regeln

1. Im Prinzip dürfen Sie das Haus nicht verlassen, aber wenn Sie es möchten, dann dürfen Sie es schon.
2. Masken sind nutzlos, aber Sie sollten unbedingt eine tragen, denn sie kann Leben retten.
3. Alle Läden sind geschlossen, außer die, die geöffnet sind.
4. Dieses Virus ist tödlich, aber dennoch nicht allzu beängstigend, außer dass es eventuell zu einer globalen Katastrophe führt.
5. Jeder muss ZUHAUSE bleiben, aber es ist wichtig auch RAUSZUGEHEN, besonders bei Sonnenschein, aber es ist besser, nicht rauszugehen, außer natürlich für Sport, aber eigentlich NEIN ...
6. Es gibt keinen Mangel an Lebensmitteln im Supermarkt, aber es gibt viele Dinge, die fehlen und andere sind zur Zeit nicht da.
7. Das Virus hat keine Auswirkungen auf Kinder, ausser auf diejenigen, auf die es sich auswirkt...
8. Tiere sind nicht betroffen, aber es gibt immer noch eine Katze, die im Februar in Belgien positiv getestet wurde, als sonst noch niemand getestet wurde, plus ein paar Tiger hier und da und selten Hunde, eigentlich keine Hunde, aber manchmal doch auch schon ...
Jegliche Oberflächen, ausser das Fell ihres Haustieres, können die Krankheit natürlich übertragen.
9. Sie werden viele Symptome haben, wenn Sie krank sind, aber Sie können auch ohne Symptome krank werden, Symptome haben, ohne krank zu sein, oder ansteckend sein, ohne Symptome zu haben, sowie vice versa.
10. Das Virus bleibt auf verschiedenen Oberflächen zwei Stunden lang aktiv, nein vier, nein sechs, nein, habe ich Stunden gesagt, vielleicht Tage? Aber es braucht eine feuchte Umgebung. Aber eigentlich nicht unbedingt.
Das Virus bleibt eigentlich nicht in der Luft, aber öfter mal schon. Vor allem in einem geschlossenen Raum..
Es handelt sich hier grundsätzlich nicht um Schmierviren aber eine Schmierinfektion wäre möglich.
11. Wir sollten so lange eingesperrt bleiben, bis das Virus verschwindet, aber es wird nur verschwinden, wenn wir eine kollektive Immunität erreichen, also wenn es zirkuliert.
Dafür dürfen wir nicht zu viel eingesperrt sein, deswegen bleiben sie besser die meiste Zeit über Zuhause.
12. Sollten Sie erkrankt gewesen sein, werden Sie möglicherweise später wieder erkranken, dazwischen sind Sie immun.

Eine kleine Erklärung, warum wir manchmal so verwirrt sind....