

Hintergründe - Blatt 4

Mittlerweile haben Sie einige Übungserfahrung. Hier bekommen Sie weitere Ideen, Ihr wöchentliches Programm zu erweitern bzw. leicht zu verändern.

Bewegungspraxis variieren

Sie wissen, dass die Augen ein wichtiger Sinn für das Gleichgewicht sind und Ihnen dabei helfen, das Gleichgewicht zu bewahren.

- Bitte stehen Sie hinter einem Stuhl und legen vielleicht nur die Fingerkuppen auf die Lehne. Sie schließen die Augen und erproben bisherige Gleichgewichtsübungen mit geschlossenen Augen. Sie schärfen ihre Wahrnehmung dafür, wie Sie Gewicht unter ihren Füßen / auf der Unterstützungsfläche verschieben.

Bei der Praxis waren bisher Kopf und Augen eher "unbeweglich".

Jetzt versuchen Sie, diesen Bereich mehr in die Bewegung mitzunehmen.

- können Sie sich bei Übung 4) auf Blatt 1 während der Gewichtsverlagerung in Schrittstellung umschaun und 5 Gegenstände aus Holz oder Metall im Raum suchen, 5 blaue Dinge, ...
- ein Auge schließen und sich bewegen
- können Sie beim Tun den Blick "weich" lassen, ohne einen Punkt / Gegenstand zu fixieren?
- können Sie beim Bewegen den Blick schweifen lassen: zu den Händen, zum Stuhl, zum Fußboden, zur Wand, zum Fenster, ...

Im Alter verlieren manche Menschen die Fähigkeit, beim Gehen gleichzeitig zu sprechen, sich zu unterhalten. Sie bleiben dafür stehen. Dies ist ein Anzeichen für eine unbewusste Gleichgewichts-Unsicherheit. Mit den folgenden Beispielen können Sie dem entgegenwirken und vergessen auch nicht, beim Tun zu atmen

- können Sie bei den Wiederholungen während der Gewichtsverlagerung / während des Tuns
 - die Übungszahl laut mitzählen: 1, 2, ...
 - laut rückwärts zählen: 100, 90, 80, ...
 - Vornamen von A bis J bei jeder Wiederholung nennen: Andrea, Bernd, ...
 - sich umschaun und runde oder kleine Gegenstände, ... laut benennen
- können Sie während einer Übung singen (ein Lied, nur tralalalala, ...)

Sollten Sie mehr Sicherheit brauchen, wenn Sie die Augen in der Praxis berücksichtigen, können Sie sich auch mit dem Rücken nahe an eine Wand stellen, der Stuhl (die Lehne) griffbereit vor sich.

Viel Freude und Bewegungslust wünscht Ihnen