

Wadenpumpe – eine Wohltat bei langem Sitzen

Durch langes angespanntes Sitzen oder auch durch falsches Schuhwerk neigt die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur dazu, sich zu verkürzen. Auch Stress sorgt dafür, dass diese Muskulatur oft verspannt ist. Diese Übung gehört zu den Längungsübungen (Dehnübungen) und löst verspannte Muskeln und Sehnen. Andererseits regt sie auch die Blutzirkulation und Lymphfluss in den Beinen an. Die Übung ist eine Wohltat bei langem Sitzen; in der Schule, im Büro oder bei langen Flügen oder Autofahrten.

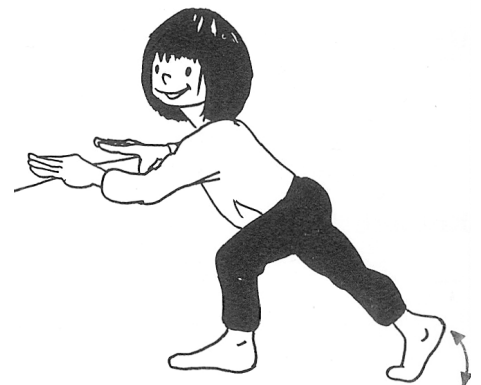
Bei Stress wird durch einen Reflex im Gehirn der Sehnenkontrollreflex ausgelöst. Dadurch sind Sehnen und Muskulatur oft angespannt. Dr. Paul Dennison, der Begründer der Edu-Kinesiologie, hat herausgefunden, dass diese Übung durch das Lösen des Reflexes nicht nur den Körper entspannt, sondern auch Entspannung in die Gehirnaktivität bringt und die Fähigkeit fördert, zu kommunizieren und zu antworten.

Vorgehen:

- Stützen Sie sich mit den Händen an einem Tisch oder Stuhllehne ab.
- Stellen Sie ein Bein einen Schritt nach hinten und beugen Sie sich leicht nach vorne. Die Wirbelsäule und das hintere Bein bilden eine gerade Linie. Der hintere Fuss ist aufgestellt.
- Bei jedem Ausatmen drücken Sie die Ferse des hinteren Fusses ganz nach unten. Dabei wird das Bein optimal gedehnt. Das Gewicht wird auf den hinteren Fuss verlagert.
- Beim Einatmen hebt sich die Ferse des hinteren Fusses. Das Gewicht ist auf dem Fussballen und auf dem vorderen Fuss.
- Wiederholen Sie die Übung einige Male und wechseln nachher das Bein.
- Wiederholen Sie die Übung im Laufe des Tages.

Variation:

- Die Übung wird intensiver, wenn das hintere Bein weiter nach hinten gestellt wird.



Wirkung der Übung:

- wirkt entspannend und anregend auf den ganzen Körper, speziell Beine und Wirbelsäule
- aktiviert die Durchblutung und Lymphfluss in den Beinen
- aktiviert die Hinterhirn-Vorderhirn-Integration
- fördert die sprachlichen Fähigkeiten.
- verbessert Hör- und Leseverständnis.

Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X