

# Körper abklopfen

## Ausgangsposition:

Aufrechter Stand, Füße schulterbreit, Becken etwas sinken lassen: "Sich auf eine Wolke setzen".

Mit den Armen vor dem Körper einen waagrechten Kreis bilden ("Baum umarmen")

## Übungsablauf:

- Mit der rechten Hand vom Schultergelenk beginnend die Innenseite des linken Arms bis zu den fingerspitzen abklopfen.
  - Den linken Arm drehen und von den Fingerspitzen über den Handrücken den Arm hinauf bis zur Schulter klopfen.
  - Einige Male auf die Schulter klopfen, um Spannungen in der Nackenmuskulatur zu lösen.
  - Einmal kurz auf den Hinterkopf, den Scheitelpunkt und die Stirn klopfen.
  - Den rechten Arm / Kopf analog mit der linken Hand abklopfen.
  - Beide Handflächen so hoch wie möglich auf den Rücken legen. Die Rückseite abklopfen bis zu den Fersen.
  - Die Innenseite der Beine hoch klopfen bis zu den Leisten, über Bauch bis zur Brust.
  - Einige Male auf den Brustkorb klopfen, um die Atmung zu vertiefen.
  - Von der rechten Schulter beginnend mit der linken Hand diagonal zum rechten Fußrücken klopfen und die Vorderseite des Beines hoch klopfen bis unter die Brust.
  - Von der rechten Schulter beginnend analog mit der linken Hand diagonal abklopfen.
- 
- Abklopfübung 1 – 3 x wiederholen. Je nach Bedürfnis sanft oder stärker klopfen oder an den Stellen, wo es notwendig erscheint, länger klopfen.

## Wirkung und Nutzen:

Durch das Abklopfen wird das Bewusstsein durch den ganzen Körper gelenkt. Die kleinen Blutgefäße im Körper werden erweitert, dadurch die Muskeln besser durchblutet. Die Übung ist eine gute Aufwärmübung – vor allem morgens, um fit zu werden, aber auch als Muntermacher zwischendurch, wenn der Kreislauf abgesackt ist und man sich müde fühlt.