

DO-IN

Fit und motiviert mit Do-In in den Tag

Do-In ist eine alte japanische Übungsmethode, die durch sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Selbstmassage den Energiefluss im Körper anregt. Sie ist ideal, um den Tag mit einem Gefühl von Frische, Ruhe und Motivation zu beginnen. In diesem Artikel erfährst du mehr über Do-In und wie du es in deine morgendliche Routine integrieren kannst.

Was ist Do-In?

Do-In ist eine traditionelle Praxis, die ihren Ursprung in Japan hat und auf der Philosophie des Qi-Flusses basiert. Das Ziel von Do-In ist es, Blockaden im Energiefluss zu lösen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Diese Praxis kombiniert Elemente aus Yoga, Tai Chi, Shiatsu und Akupressur.

Die Vorteile von Do-In

- **Fördert die Entspannung:** Durch die sanften Bewegungen und Atemtechniken hilft Do-In, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern.
- **Steigert die Energie:** Morgendliche Do-In-Übungen können dazu beitragen, den Energielevel zu erhöhen und die Konzentration zu verbessern.
- **Verbessert die Flexibilität:** Die Bewegungen im Do-In dehnen die Muskeln sanft und verbessern die Beweglichkeit.
- **Unterstützt die Körperhaltung:** Durch regelmäßige Praxis wird die Körperhaltung verbessert und Rückenbeschwerden können reduziert werden.

Do-In-Übungen für den Morgen

Hier sind einige einfache Do-In-Übungen, die du in deine morgendliche Routine integrieren kannst, um fit und motiviert in den Tag zu starten:

1. Atemübung

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein. Halte den Atem für einige Sekunden an und atme dann langsam durch den Mund aus. Wiederhole diese Übung fünfmal, um deinen Geist zu beruhigen und den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

2. Kopf- und Nackenmassage

Reibe mit den Fingerspitzen sanft deine Kopfhaut, beginnend an der Stirn und bis zum Nacken. Massiere dann den Nacken mit kreisenden Bewegungen, um Spannungen zu lösen.

3. Schulteröffner

Stelle dich aufrecht hin und hebe die Schultern bis zu den Ohren. Lasse sie dann langsam nach hinten und unten sinken. Diese Übung löst Verspannungen in den Schultern und öffnet den Brustbereich.

4. Rumpfdrehung

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Drehe den Oberkörper langsam zur rechten Seite, halte die Position für einige Atemzüge und drehe dann zur linken Seite. Diese Übung fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

5. Bein- und Fußmassage

Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Massiere die Beine und Füße mit sanftem Druck, beginnend an den Oberschenkeln bis zu den Zehen, um die Durchblutung zu fördern.

Fazit

Do-In ist eine wirkungsvolle Methode, um den Tag mit mehr Energie und Gelassenheit zu beginnen. Die Übungen sind einfach durchzuführen und benötigen keine spezielle Ausrüstung.

Es ist mir ein großes Anliegen und Bedürfnis, dich in deiner Selbstwirksamkeit zu unterstützen. Als Shiatsu Praktikerin und Trainerin für Wirbelsäule&Co , darf ich aus einem grossen Pool an Wissen und Fertigkeiten schöpfen - bist Du neugierig geworden?

Dann lade ich Dich ein : immer Montags ab

7. APRIL von 9-10 Uhr am Eisenbergerhof Kosten à 55 min 15 Euro

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung erbeten

Natascha Meierhofer Tel. 0676 4183104

