

TOGU MIND SET

Was ist das TOGU Mind Set?

Das TOGU Mind Set besteht aus 3 Bällen in unterschiedlichen Farben mit gleicher Größe.



Was unterscheidet die 3 Bälle voneinander?

Jede Farbe hat eine andere psychologische Wirkung auf den Menschen. Warme Farben wie zum Beispiel das Orange wirken eher anregend, kalte Farben wie das Blau und das Grün wirken eher beruhigend.

TOGU Mind Set:

Die Farbe Blau steht für Gelassenheit,
die Farbe grün für Vitalität und
die Farbe Orange für Stärke.

Die Ball-Oberfläche des orangenen Balles „stark“ ist hart und gibt nur wenig nach, die Bälle blau, „gelassen“ und grün, „vital“ sind weich und lassen sich einfach kneten.

Wie gehe ich vor?

Suche Dir zuerst Dein momentanes „Mind Set“ aus den 3 Bällen, „gelassen“, „vital“ und „stark“ heraus.

Welche innere Haltung kannst Du heute ganz besonders gut gebrauchen?

Nimm den Ball in die Hand und übe damit, egal ob zuhause, im Büro oder im Urlaub!

Du kannst Deine Denkweise und Deine Einstellung verändern indem du dich bewusst mit dem jeweiligen MIND SET beschäftigst!



Hier einige Übungsideen:



Kräftigung Hände/ Finger/ Unterarme

Nimm einen Ball in die Hand und knete ihn. Jede Seite einige Minuten lang.



Faszien Massage Unterarm

Lege einen Unterarm auf den Ball und bewege dich mit kleinen kreisenden Bewegungen auf dem Ball. Bestimme den Druck den du auf den Ball gibst, du sollst dich wohl fühlen! Findest Du einen etwas „schmerzhafteren“ Punkt, dann bleibe mit kleinen kreisenden Bewegungen für ein paar Atemzüge auf dieser Stelle. Bis Du das Gefühl hast der „Schmerz“ lässt etwas nach. Dann auch an den Seitenwechsel denken!



Faszien Massage Nacken

Lege den Ball auf die Muskelstränge am Nacken. Vermeide es jedoch direkt auf der Wirbelsäule zu rollen! Nun gib Druck mit dem Handballen auf den Ball und bewege den Ball mit kleinen kreisenden Bewegungen. Bestimme den Druck auf dem Ball mit dem du dich wohl fühlst! Findest Du einen etwas „schmerzhafteren“ Punkt, dann bleibe mit kleinen Bewegungen für ein paar Atemzüge auf dieser Stelle. So lange bis Du das Gefühl hast der „Schmerz“ lässt etwas nach. Du kannst neben der Wirbelsäule nach oben bis zum Schädelknochen rollen, oder auch am Nacken bis zu den Schultergelenken.



Mobilisation, Balance

Nimm in jede Hand einen Ball und versuche die Bälle auf den Handtellern zu balancieren, ohne sie festzuhalten. Als Steigerung stelle dich auf ein Bein. Nun werde kreativ und bewege deinen Körper in alle möglichen Richtungen. Falls Du auf einem Bein balancierst denke an den Seitenwechsel!



Koordination, Balance

Nimm in eine Hand einen Ball, in die andere Hand zwei Bälle. Nun werfe einen der zwei Bälle nach diagonal oben, gleich danach den einzelnen Ball nach diagonal oben, dann folgt der dritte Ball. Es sollten sich immer zwei Bälle in der Luft befinden.

Als Steigerung kannst du versuchen auf einem Bein stehend zu jonglieren. Denke dann an den Seitenwechsel.



Alternativ mit zwei Bällen jonglieren und zwei Bälle gleichzeitig oder nacheinander werfen und fangen.



Koordination

Stehe stabil und halte in jeder Hand einen Ball. Den einen Ball wirfst du nach oben, die Handfläche zur Decke zeigend, den anderen Ball wirfst du auch nach oben, jedoch mit der Handfläche in Richtung Boden zeigend. Versuche zuerst die Bälle einzeln zu werfen, wenn das klappt, dann mit beiden Händen gleichzeitig. Denke an den Seitenwechsel!



Faszien Massage Fußsohle

Begib dich in eine leichte Schrittstellung und lege den Ball unter den vorderen Fuß. Nun gib etwas Gewicht (so viel wie für dich angenehm ist!) auf den Ball und bewege den Fuß auf dem Ball etwas vor und zurück oder zur Seite. Findest Du einen etwas „schmerzhaften“ Punkt, dann bleibe für ein paar Atemzüge auf dieser Stelle, atme ein, löse den Druck etwas, atme aus und „schmelze“ auf den Ball zurück. Wechsle dann auch die Seite!



Faszien Massage Oberschenkelaußenseite

Lege dich aufgestützt auf einen Ellbogen und mit angewinkelten Beinen auf die Seite, ein Ball ist unter deiner Oberschenkelaußenseite platziert. Nun suche dir einen „schmerzhaften“ Punkt und versuche einige Atemzüge auf den Ball zu „schmelzen“. Atme ein, löse den Druck etwas, atme aus und „schmelze“ auf den Ball zurück. Der „Schmerz“ sollte weniger werden. Geh dann zum nächsten Punkt, usw. Seitenwechsel!



Faszien Massage Gesäß

Setz Dich mit aufgestellten Beinen mit einer Gesäßhälfte auf den Ball. Wenn du zum Beispiel auf der rechten Gesäßhälfte sitzt dann lass das rechte Knie nach außen kippen. Nun suche dir einen „schmerzhaften“ Punkt und versuche einige Atemzüge auf den Ball zu „schmelzen“. Atme ein, löse den Druck etwas, atme aus und „schmelze“ auf den Ball zurück. Der „Schmerz“ sollte weniger werden. Geh dann zum nächsten Punkt, usw. Seitenwechsel!



Faszien Massage unterer Rücken

Lege dich auf den Rücken, beide Beine sind aufgestellt. Platziere den blauen und grünen Ball mit etwas Abstand zueinander unter deinen unteren Rücken. Nun bewege dein Becken. Stell dir vor das Becken ist eine Uhr und du bewegst dich von der 3 auf die 9 und zurück, oder von der 12 auf die 6 und zurück. Du kannst auch kreisende Bewegungen machen, ganz so wie du dich wohl fühlst. Genieße nach einigen Minuten das entspannte Gefühl im unteren Rücken wenn du die Bälle herausnimmst und den Rücken auf den Boden ablegst.