Entspannung – Ausklang: Körperreise zu Kopf und Nacken

Die Körperhaltung wird in dieser Übung besonders beobachtet. Verspannungen werden mit Aufmerksamkeit und Atmung zu lösen versucht.

Bequem hinstellen, Knie leicht gebeugt, Füsse hüftbreit auf dem Boden und Augen schliessen (wenn möglich). Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper.

Sie wenden Sie sich nun ihrem Nacken zu: spüren sie Verspannungen im Nackenbereich/Schulterbereich? Wie ist ihre Kopfhaltung, gerade oder geneigt?

Dann wandern sie mit ihrer Aufmerksamkeit in die Kopfgegend, öffnen leicht den Mund: ist ihre Stirn glatt oder bilden sich Falten? Sind die Augen leicht geschlossen oder halten sie sie krampfhaft zu? Wie fühlen sich die Wangen an? Sind die Kiefermuskeln verspannt? Versuchen mit jedem weiteren Ausatmen die inneren Spannungen zu lösen.

Anschliessend 3x tief ein- und ausatmen und die Augen wieder öffnen.

Quelle: Gina Kienle, Ausbildnerin Erwachsenesport Schweiz esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO