

Konzentration – Imaginative Übungen: Das Muskelkorsett lockern

In dieser Übung geht es darum, durch die eigene Vorstellungskraft das Muskelkorsett zu lockern und sich tief zu entspannen.



Wir legen uns in die «Konstruktive Ruhe» (siehe unten) und beobachten unsere Atmung. Wir stellen uns vor, dass unsere Knochen und Muskeln ruhen. Unsere Knochen ruhen entspannt im Daunenbett der Muskeln, wie der völlig entspannte Schlaf eines Kindes.

Wie ein seidenes Sommerkleid umschmiegen die Muskeln die Knochen. Ein Windhauch genügt, damit die Muskeln locker um die Knochen schwingen. Spüren wir, wie die Muskeln sich von den Knochen lösen?

Bemerkung: Bei vielen Menschen umklammern die Muskeln die Knochen wie ein zu eng geschnürtes Korsett. Die

Gelenke werden eingeengt. Mit dieser Übung versuchen wir, die Knochen und die Muskeln voneinander zu lockern.

Die «Konstruktive Ruhe»

Das oberste Gebot ist eine bequeme Lage. Dabei liegen wir auf dem Rücken. Um eine Hohlkreuzstellung zu vermeiden, sollten die Beine im Kniegelenk 90° angewinkelt werden. Damit die Beine nicht zur Seite fallen, können die Unterschenkel auf eine Erhöhung gelegt werden. Polsterungen mit Kissen unter dem Becken und Kopf machen die Lage angenehmer.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO