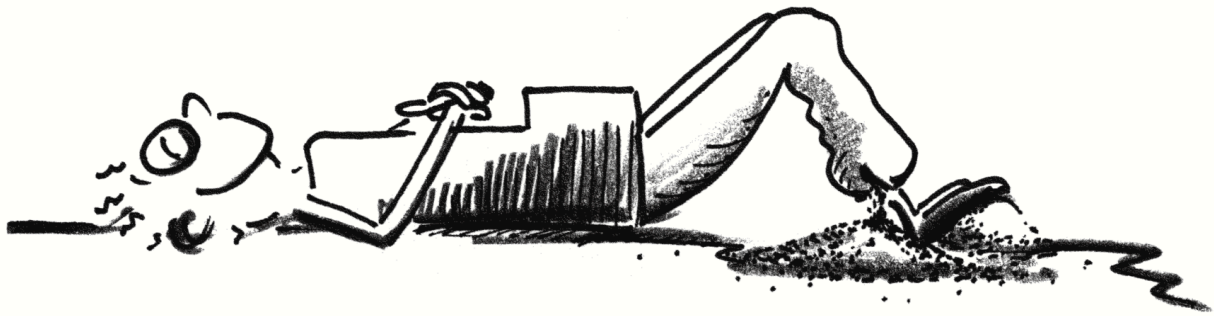


# Konzentration – Verspannungen lösen: Hosen aus Sand

In dieser Übung dient die Vorstellung, die Beine seien Hosen, die sich mit Sand füllen als Element, um Verspannungen zu lösen.



In der «Konstruktiven Ruhe» (siehe unten): Wir stellen uns vor, unsere Beine sind Hosen, die mit Sand gefüllt sind. Unsere Beine fühlen sich schwer und müde an. Dieser Sand fließt nun langsam, aber stetig aus dem unteren Hosenende, sodass die Hose völlig entleert wird und in sich zusammenfällt.

Wie fühlen sich nun unsere Beine an? Immer noch so schwer und müde?

## 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**