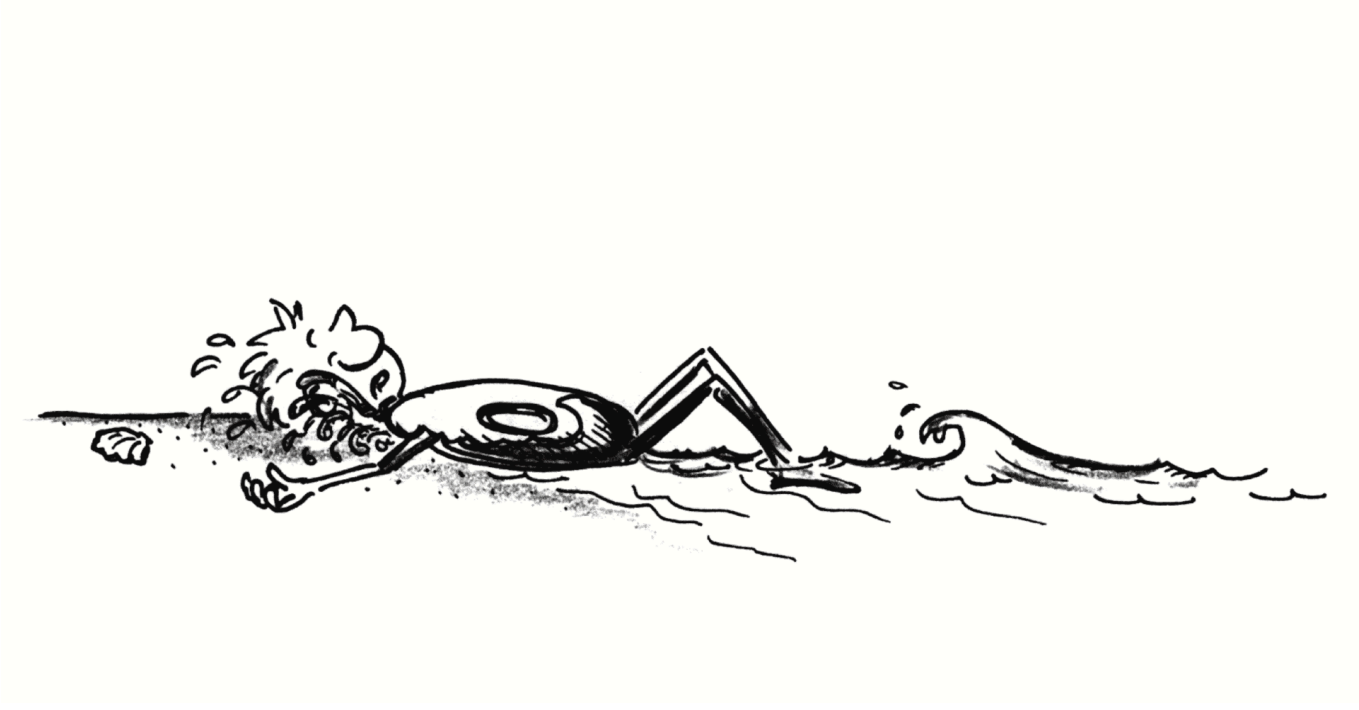
Konzentration – Imaginative Übungen: Vom Wasser berauschen lassen

Auf dem Rücken liegen und sich selber am Strand liegend vorstellen. Dabei werden in dieser Übungen die Spannungen im Körper durch die Vorstellungskraft gelöst.



Wir legen uns auf den Rücken und stellen uns vor, am Strand zu liegen. Das leichte Einsinken in den Sand empfinden wir als wohltuend. Wir sehen den Abdruck, den unser Körper im Sand hinterlässt. Spüren wir die Tiefe des Abdrucks? Wie tief liegen der Hinterkopf, die Schultern, die Arme, der Rücken, das Gesäss, die Füsse im Sand?

Nun stellen wir uns vor, dass sich unser Rücken wie eine ankommende Welle im Sand ausbreitet. Spüren wir, wie warm, weich und fliessend der Rücken ist? Das ins Meer zurückfliessende Wasser nimmt unsere Verspannungen mit. Es fliesst den Rücken entlang nach unten, zwischen den Dornfortsätzen und den Rippen und löst dabei alle Spannungen.

Eine nächste Welle braust von unten entlang der Wirbelsäule hoch und ergiesst sich in einem Sprudelbad im Nacken. Das Wasser durchspült die Innenräume unseres Körpers. Unsere Knochen sind in ihrem Inneren bienenwabenähnlich mit vielen Hohlräumen aufgebaut. Spüren wir, wie diese Hohlräume gereinigt und gelockert werden?

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