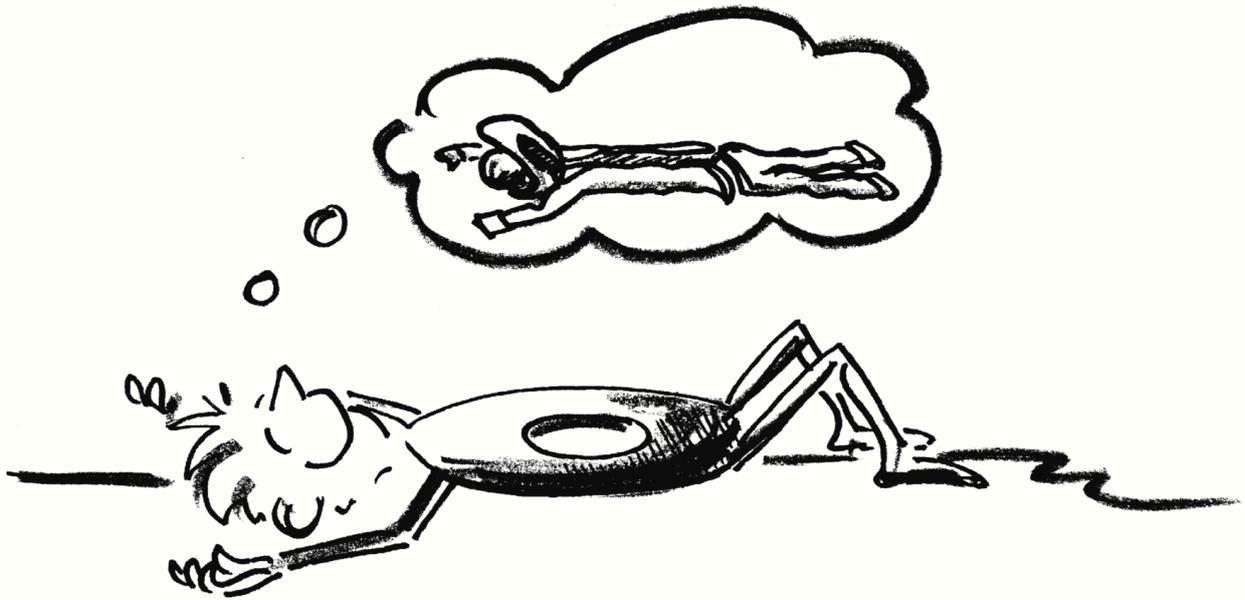


Konzentration – Verspannungen lösen: Die lockere Kleidung

Während dieser Übung stellen sich die Kinder vor, sie seien Kleidungsstücke und verbreiten sie auf dem Boden. Dabei sollen sich Verspannungen lösen.



In der «Konstruktiven Ruhe» (siehe unten) liegend stellen wir uns vor, wir seien Kleidungsstücke in unserer Körperform. Wir haben diese Kleidungsstücke jedoch nicht an, wir sind sie. Wir sind also Hose, Hemd und Jacke.

Wir sehen, wie sich die Rückseite der Kleidungsstücke am Boden ausbreiten wie Butter, die in der Pfanne zergeht. Wie sich die Kleidungsstücke am Boden ausbreiten, so verschmelzen auch die Verspannungen in den Muskeln.

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