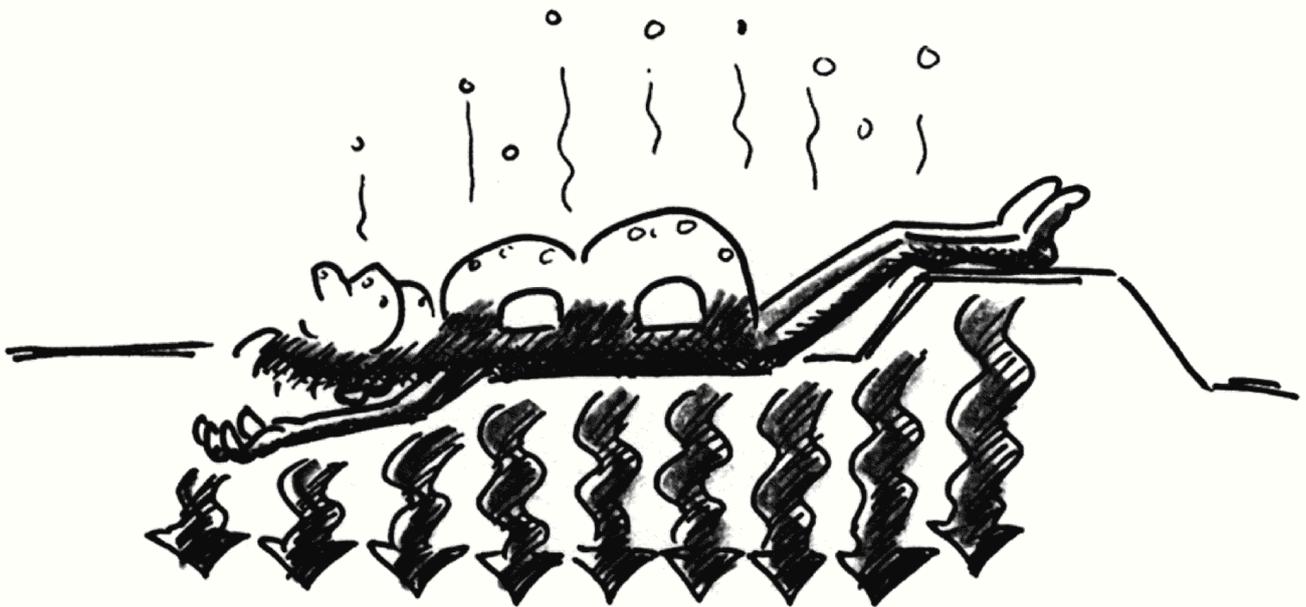


Konzentration – Imaginative Übungen: Schwere spüren, Leichtigkeit erfahren

In dieser Übung geht es darum, den Kontrast zwischen Schwere und Leichtigkeit zu visualisieren und sich dabei zu entspannen.



Wir liegen in der unten beschriebenen Haltung und beobachten einige Minuten lang unsere Atmung.

Wir visualisieren unsere Körperzellen. Wir stellen uns vor, dass jede Zelle ein Oben und Unten hat. Der Unterbauch, die der Erde zugewandte Seite, ist gefüllt mit Schwere, die obere, dem Himmel zugewandte Seite, hat Leichtigkeit in sich. Wir überlassen unsere Zellen der Schwerkraft. Wir halten sie nicht vom Erdboden fern, sondern lassen sie nach unten sinken.

Spüren wir die Schwere in unserem Nacken, in unseren Schultern und in unserer Lendenwirbelsäule? Spüren wir, wie die Zellen zu Boden sinken? Spüren wir auch die Leichtigkeit, die aus der Schwere erwächst? Wir stehen auf

und spüren die Schwere und Leichtigkeit der Zellen.

Bemerkung: Das Erlebnis der Schwere ist von grosser Bedeutung für die Entspannung. Oft genügt ein Spüren der Schwere in einer bestimmten Körperstelle, um sich von ihrer Verkrampfung zu befreien. Der Gegenpol zur Schwere bildet die Leichtigkeit. Im verkrampften Muskel fehlt sowohl das Empfinden der Schwere wie auch der Leichtigkeit.

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