

Schwerkraftgleiter – Entspannung für Körper und Geist

Sowohl langes Sitzen als auch Stress verursachen Verspannungen im Beckenbereich. Mit dieser Übung können Sie diesen Bereich entspannen und er wird besser durchblutet. Durch eine Entspannung erreichen Sie eine bessere Körperkoordination und ein besseres Gleichgewichtsgefühl. Außerdem wird die Auffassungsfähigkeit gesteigert.

Vorgehen: Übung im Stehen

- Kreuzen Sie die Fussgelenke.
- Beugen Sie den Oberkörper von der Hüfte her nach unten. Dabei den Kopf und die Arme entspannt hängen lassen.
- Schwingen Sie die Arme leicht hin und her. Atmen Sie dabei tief ein und aus.
- Richten Sie sich wieder langsam auf (Wirbel für Wirbel, der Kopf zuletzt)
- Wiederholen Sie die Übung mindestens 3 Mal
- Dann überkreuzen Sie die Füße umgekehrt und machen die Übung nochmals.



Variation: Übung im Sitzen

- Sitzen Sie bequem auf einen Stuhl und strecken die Beine überkreuzt nach vorne.
- Beugen Sie sich langsam nach vorne mit ausgestreckten Armen. Dabei ausatmen. Die Arme werden soweit nach vorne gebeugt, wie es angenehm ist.
- Bleiben Sie für ein paar Atemzüge in dieser Position.
- Beim langsamen Aufrichten atmen Sie wieder ein und kommen so in die normale Sitzposition.
- Wiederholen Sie die Übung mehrmals.
- Dann überkreuzen Sie die Füße umgekehrt und machen die Übung nochmals.



Wirkung der Übung:

- verbessert das Gleichgewicht und die Koordination
- entspannt die Rückenmuskulatur, Becken und Beine nach längerem Sitzen
- bessere Durchblutung des Kopfes
- erhöhte visuelle und auditive Aufmerksamkeit
- klares Denken
- macht frisch, wach, aufmerksam
- verbessert schulische Fertigkeiten (Leseverstehen, Rechnen, Gedächtnis)

Buchempfehlung:

Brain Gym: Lehrerhandbuch, Paul E. Dennison, Gail Denisson,
VAK Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg, ISBN: 3-924077-24-X