

Vorbereitende Übungen

Gleiten wie ein Kanu

Ausgangshaltung: Kind-Haltung, Gesäß auf den Fersen und Arme nach vorne ausgestreckt, etwas mehr als schulterbreit auseinander.

Einige Atemzüge mit Bauchatmung ausführen und sich entspannen, dabei Aufmerksamkeit auf die Spitze des Steißbeines und auf den Nacken richten.



In der Ausatmung nach vorne gleiten, mit dem Gesicht den Boden streifen, dann Brust und Kinn auf dem Boden ablegen. Das Becken bleibt ca. 15 bis 20 cm angehoben.

Jetzt die Bewegung nach hinten ausführen. In der Einatmung leichten Druck mit den Armen ausüben, aber vor allem mit dem Schwerpunkt nach hinten gleiten, das Gesäß auf die Fersen absenken. Die Arme bleiben ausgestreckt.



5 bis 15 Wiederholungen.

Sowohl beim Nachhinten- als auch beim Nachvornegleiten vermeiden, den Rumpf anzuheben. Es ist nicht schwierig, aber für einige erweist es sich am Anfang unmöglich, weil ihnen das Wahrnehmungsvermögen für die gleitenden Bewegung fehlt. Es sind vor allem diese Personen, die von dieser Übung am meisten profitieren können, deshalb sollte man sich nicht entmutigen lassen. Hier reicht es zu gleiten, eine Kraftanstrengung ist nicht nötig.

Kontraindikationen: Erkrankungen der oberen Gliedmaßen und der Schultern.

Wirkung: Die Übung dieser gleitenden Bewegung ist sehr hilfreich, um sowohl die Spitze des Steißbeines als auch den Nacken wahrzunehmen, der dabei einen zweiten Anhaltspunkt bezüglich des Steißbeines bietet. Ebenso wird die Wahrnehmung der gleitenden Bewegung in horizontaler Richtung geschärft, während sich der Körper parallel zum Boden befindet. Diese Übung hilft auf seelischem Niveau Vergangenheit und Gegenwart in Beziehung zu setzen und einige Ängste zu überwinden, die Angst vor der Dunkelheit, die Angst nicht alles kontrollieren zu können oder zu fallen.