

Konzentration – Verspannungen lösen: Schwamm ausdrücken

Mit der Vorstellung eines Schwammes vor dem geistigen Auge werden in dieser Übung Schultern und Nacken gelockert.



Im Stehen: Wir reiben die Hände aneinander, bis sie warm werden. Anschliessend legen wir eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter. Spüren wir den Trapezmuskel, der häufig zu Verspannungen neigt?

Wir stellen uns den Trapezmuskel als Schwamm vor, den wir ausdrücken. Wenn wir ihn loslassen, fühlen wir, wie sich der Schwamm mit angenehm warmem Wasser füllt. Wir wiederholen diesen Vorgang mehrere Male und fühlen, wie sich die Spannung im Muskel löst. Anschliessend wandern wir gegen den Nacken und drücken dort den Schwamm aus. Am Schluss wiederholen wir die Übung auf der Innenseite des Schulterblattes.

Welchen Unterschied verspüren wir, wenn wir nun beide Arme baumeln lassen? Ist die eine Seite locker geworden? Können wir einen Arm leichter anheben?

Bemerkungen: Lockernde Übungen haben nicht nur Auswirkungen auf die bearbeitete Muskulatur und auf die Körperglieder, sondern auf die ganze, entsprechende Körperhälfte. Bei einem anschliessenden Vergleich von einbeinigen Sprüngen merken wir, dass sich der Sprung mit dem einen Bein lockerer anfühlt als mit dem anderen

Bein. Dieses Potenzial ist zu nutzen!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO