

## Schüttel-/Lockerungs-Übung



Die Schüttel-Übung lockert Ihren ganzen Körper. Ihr Körper, Ihre Gelenke werden „durchlässig“. Allmählich spüren Sie ein Gefühl der Entspannung und Wärme. Schütteln Sie dabei auch alle Ihre Sorgen ab. Vielleicht lösen sich dabei auch einige Ihrer Verspannungen?

Um eine gute Wirkung zu erzielen, sollten Sie die Übung ein paar Minuten durchhalten. Beachten Sie aber trotzdem Ihre eigenen Grenzen!



### Übungsablauf:

1. Hüftbreiter Stand
2. Den ganzen Körper weich und elastisch „nach unten“ in die Beine schütteln
3. Ihre Aufmerksamkeit wandert langsam durch den ganzen Körper:
  - a. Leichte Bewegungen des Kopfes
  - b. Spüren Sie, wie der Hals leicht und beweglich auf den Schultern ruht
  - c. Leiten Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Rumpf: Der Rücken entspannt sich, Brustkorb und Bauch ebenso
  - d. Arme baumeln an den Schultern, die Ellbogen und Handgelenke sind locker
  - e. Die Bewegung geht über die Hüfte bis in die Beine. Halten Sie immer guten Bodenkontakt
4. Eine Wiederholung
5. Langsam ausklingen lassen und einen Augenblick ruhig stehen bleiben. Nachspüren. Wie fühlt sich Ihr Körper nun an?

Bitte beachten Sie:

Bei gesundheitlichen Bedenken (Schwindel ...) wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Ich kann keine Haftung übernehmen, wenn Sie Ihre gesundheitlichen Grenzen überschreiten.