



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen -
Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats August: Die Schulter - und Nacken-Übung

von Angelika Schütz (Dipl. Sozialwissenschaftlerin und AT- Trainerin, Oldenburg)

Wenn Sie mögen, schließen Sie dann einfach die Augen und versuchen Sie eine Haltung zu finden, die Ihnen angenehm ist. Atmen Sie dann zwei bis dreimal in Ruhe ein und aus und dann erinnern Sie sich doch einmal daran, wie Sie früher schon angenehme Wärme auf Ihren Schultern gespürt haben.

Vielleicht so in der Form, dass die Sonne an einem schönen warmen Sommertag auf Ihre Schulter scheint und sich dort diese Wärme ausbreitet.

Oder wie warm und locker sich der Nacken anfühlt, wenn Sie in der warmen Badewanne liegen und völlig entspannt sind

Oder vielleicht gefällt Ihnen auch das Bild, dass eine Wärmeflasche auf Ihrem Nacken liegt und sich von dort aus die Wärme ausbreitet.

Bleiben Sie ganz einfach bei der Vorstellung, die Ihnen am besten gefällt und bei der Sie am besten spüren, wie sich Wärme ausbreitet und zwar ohne sich anzustrengen oder sich irgendwie zu bemühen ... einfach nur auf diese angenehme ruhige Art.

Genießen Sie dann die Vorstellung von Wärme solange wie Sie es mögen und wenn Sie glauben, dass es reicht, dann kommen Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück in den Alltag. Öffnen Sie die Augen und spüren, wie sich die Schultern jetzt anfühlen.

Bemerkung zur Übung :

Meistens reicht es schon, wenn man kurz die Aufmerksamkeit in diesen Bereich lenkt und eine angenehme Vorstellung entwickelt, wie zum Beispiel von der Sonne, die darauf scheint. Dann hat man sich das, was sich verändert hat, nicht nur eingebildet, sondern das passiert wirklich. Die Muskeln lockern sich und die Schultern kommen – physiologisch gesehen – in einen besseren Zustand.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de
Studiogast Angelika Schütz : Angelika.Schuetz@web.de