

Der Schrankenwärter (Derra & Schilling 2017)

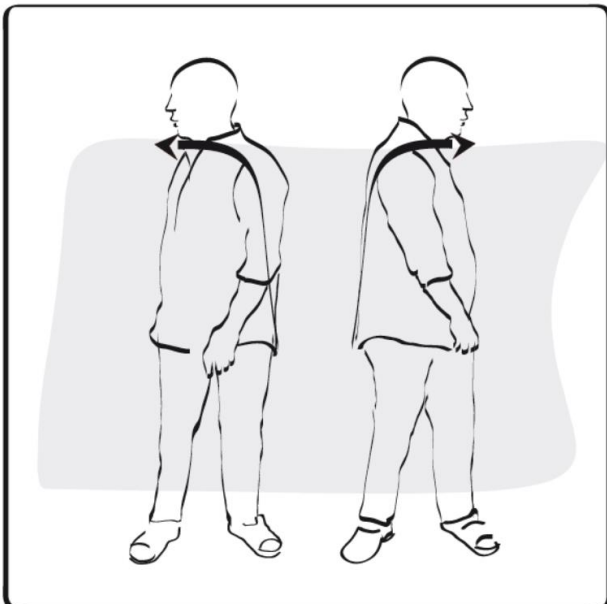
Der Schrankenwärter ist eine Bewegungsübung, mit der Sie alle großen Gelenke, die Brust- und Lendenwirbelsäule und den Bauch ansprechen und lockern können. Mit anderen Worten: mit einer einfachen Schwingbewegung lockern Sie den ganzen Körper.

Führen Sie die Übung anfangs bitte mit offenen Augen durch. Wenn Sie etwas vertrauter damit sind, können Sie die Augen auch schließen.

Sie stellen sich erst einmal bequem hin beide Füße stehen etwa schulterbreit ... die Fußspitzen leicht nach außen ... die Fersen etwas näher zusammen die Arme hängen locker am Körper ... in dieser Haltung ist ein leichtes Hin- und Herschwingen möglich

Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten eine Bahnstrecke zu beaufsichtigen und müssten dazu immer wieder feststellen, „von welcher Seite kommt der Zug“...

Sie drehen also den Oberkörper leicht nach rechts und schauen, ob von dort ein Zug kommt dann drehen Sie den Oberkörper leicht nach links und schauen, ob von dort ein Zug kommt da Sie beide Seiten gleichzeitig beachten wollen, drehen Sie den Oberkörper in einem leichten Hin- und Herschwingen immer wieder so, dass Sie dabei abwechselnd nach rechts und nach links schauen ... so könnten Sie als Schrankenwärter schon ganz früh den Zug erkennen, auch wenn er noch weit weg ist...



Wie schnell Sie mit dem Oberkörper immer wieder nach rechts und nach links schauen, bleibt Ihnen selbst überlassen ... lassen Sie sich aber ruhig etwas Zeit dabei und spüren Sie vor allem das rhythmische Hin- und Herschwingen ... so dass mit der Zeit der ganze Körper in eine schwingende und lockernde Drehbewegung kommt....

Machen Sie diese Übung mindestens drei bis vier Mal am Tag, ...jeweils so lange, wie es angenehm für Sie ist. ... Sie lockern damit auf ganz einfache Weise Ihren ganzen Bewegungsapparat und entspannen dabei natürlich auch Ihre Seele. ...