

Entspannt und in Balance

– Ein Tipp von unserer Expertin Sonja Früh –

Wenn man müde ist, gerät das Gleichgewichtssystem ins Wanken und die Konzentration lässt nach. Diese Übung stellt Gleichgewicht und Aufmerksamkeit wieder her. Sie fühlen sich entspannt und hellwach.

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl. ertasten Sie mit zwei oder drei Fingerspitzen der rechten Hand am Hinterkopf eine Vertiefung unter dem Schädelrand, etwa drei Fingerbreit vom Ohr entfernt. Drei Fingerspitzen der linken Hand erfühlen den Bauchnabel.

Drücken Sie nun eine Minute mit den Fingern sanft gegen die Vertiefung unter dem Schädelrand und gegen den Bauchnabel. Dabei atmen Sie tief ein und aus.

Wenn Sie Verspannungen hinter dem Ohr spüren, machen Sie mit der Nase kleine Kreise oder massieren den Bereich in der Vertiefung sanft.

Wiederholen Sie nun die Übung, indem Sie die Hände wechseln. Sie drücken nun eine Minute mit den Fingerspitzen der linken Hand sanft gegen die Vertiefung unter dem Schädelrand und mit den Fingerspitzen der rechten Hand gegen den Bauchnabel. Atmen Sie dabei wieder eine Minute tief ein und aus.