

# Ganzer Salamander

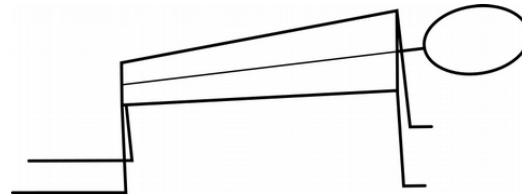
## Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik verbessert die Beweglichkeit und Ausrichtung der Wirbelsäule und schafft mehr Raum im Brustkorb. Dadurch wird die Atmung tiefer, die Sauerstoffversorgung gesteigert und das vegetative Nervensystem beruhigt.

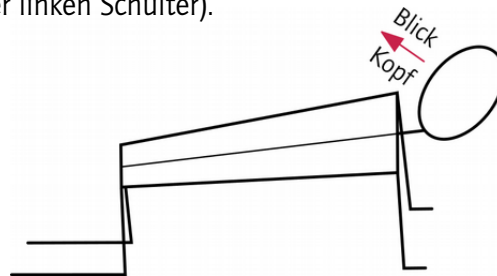
Diese Übung wurde von Stanley Rosenberg entwickelt und beruht auf den Erkenntnissen der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges.

## Ausführung

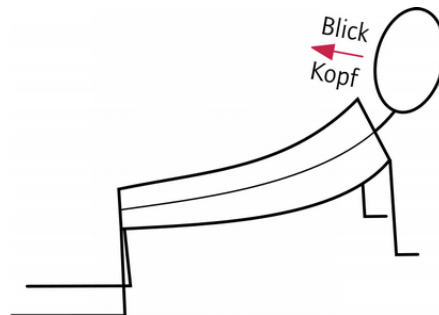
Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, Knie und Handflächen (oder Fäuste) auf der Matte.



Halten Sie den Kopf in gerader Verlängerung der Wirbelsäule und blicken Sie nach links. Nun neigen Sie den Kopf nach links (das linke Ohr nähert sich der linken Schulter).



Nun biegen Sie langsam den Oberkörper so weit auf die linke Seite, wie es leicht möglich ist. Die linke Schulter nähert sich (faktisch, oder von der Idee her) der linken Hüfte. Bewegen Sie nur den Schultergürtel, nicht die Hüfte.



Bleiben Sie ½ - 1 Minute in dieser Position, oder bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen.

Danach richten Sie Wirbelsäule, Kopf und Blick langsam wieder zur Mitte.

Nach einer kurzen Pause auf die andere Seite: Blick nach rechts, danach den Kopf und die Wirbelsäule nach rechts neigen. Bleiben Sie wieder ½ - 1 Minute in dieser Position, oder bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen.

Ob Sie die Übung nach rechts oder links beginnen, ist unerheblich. Machen Sie sie aber immer auf beide Seiten.