

Halber Salamander

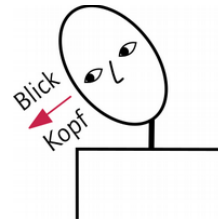
Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik verbessert die Beweglichkeit der oberen Wirbelsäule und des Brustkorbs. 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.

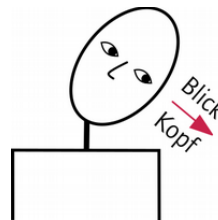
Ausführung

Setzen oder stellen Sie sich gerade hin. Halten Sie den Kopf gerade und blicken Sie nach rechts. Nun neigen Sie den Kopf nach rechts, das rechte Ohr nähert sich damit der rechten Schulter. Die Schulter dabei nicht anheben. Bleiben Sie ½ - 1 Minute in dieser Position, oder bis Sie seufzen, tief einatmen, gähnen oder schlucken müssen.



Danach richten Sie den Blick langsam wieder in die Mitte und bringen den Kopf in die Ausgangsposition zurück.

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

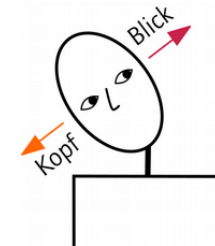


Nehmen Sie sich nach der Übung kurz Zeit, und bleiben Sie mit geradem Blick einen Moment sitzen oder stehen.

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

Variante - für mehr Beweglichkeit im Nacken

Blicken Sie nach links und neigen den Kopf nach rechts. Halten Sie die Position ½ - 1 Minute, oder bis ein Seufzer, tiefe Einatmung oder Schlucken auftritt.



Danach bewegen Sie Blick und Kopf langsam wieder in die Mitte.

Nach einer kurzen Pause blicken Sie auf die rechte Seite und neigen den Kopf nach links. Halten Sie die Position wieder ½ - 1 Minute, oder bis ein Seufzer, tiefe Einatmung oder Schlucken auftritt.

