



Entspannt im Advent

Einkaufs-Entlastung

Wenn die Einkaufstaschen – so wie im Advent üblich – immer schwerer werden, empfiehlt sich folgende Übung der Franklin-Methode:

Visualisieren Sie Ihre zentrale Körperachse entlang Ihrer Wirbelsäule, die sich beim Tragen von Lasten gleichzeitig nach oben und nach unten verlängert. Das kann sehr entlastend wirken.

Spüren Sie, wie Ihre Arme gleichmäßig auf beiden Seiten von Ihrer zentrierten und langen Körperachse hängen und Ihnen sogar Entspannung im Nackenbereich ermöglichen. Je schwerer die Last, umso länger stellen Sie sich Ihre zentrale Achse vor. Nehmen Sie wahr und spüren Sie, wie sich diese Vorstellung auf Ihre Haltung und das subjektive Gewichtsempfinden der von Ihnen getragenen Last auswirkt.



Der Tipp stammt von Ulli Wurpes, Bewegungspädagogin Franklin-Methode; info@bewegungshaus.at, Tel. 0676/5139727, www.bewegungshaus.at