

AIZ-Übung: Regulation des Nervensystems

Wenn sich dein Körper verkrampft anfühlt, oder du das Gefühl hast, die Nerven zu verlieren, ist dies eine sehr einfache und gute Lockerungsübung.

1. **Lockerung der Beinmuskulatur:** Zupfe die Achillessehnen oberhalb der Ferse beider Beine und anschließend die Sehnen in beiden Kniekehlen.
2. **Fußpumpe:** Setz dich auf einen Stuhl und lege einen Fuß auf das Knie des anderen Beines. Halte mit den Fingerspitzen Anfang und Ende der Wade fest und bewege den Fuß auf und ab. Stell dir vor deine Wade sei aus Knetmasse, die durch deine Berührung und Massage weicher wird. Achte auf eine bewusste Atmung bei der auf und ab Bewegung deines Fußes.
3. **Lösen der Schulter – und Halsmuskeln:** Um die Spannungen im Schulterbereich zu lösen, lege deine Hand auf die gegenüberliegende Schulter und drücke den Muskel fest zusammen. Drehe deinen Kopf und schaue zuerst über die eine, dann über die andere Schulter nach hinten. Nun lass dein Kinn in der Mitte nach vorne sinken, atme tief und entspanne dich. Zuletzt mit jeder Schulter kleine, kreisende Bewegungen nach hinten durchführen.

