

Revitalisierende Übung

Die revitalisierende Stillpunkt-Übung ist eine gute Technik, um das CranioSacrale System ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Stillpunkt wirkt entspannend, beruhigend und zentrierend. Diese Technik kann täglich angewendet werden.

Wirkung dieser Technik

- entspannt die Nackenmuskulatur, das Nervensystem und somit den ganzen Menschen
- fördert die Flüssigkeitsbewegungen im gesamten Körper
- wirkt positiv zur Entspannung und hilft bei

Anwendbar bei:

- Stressreduktion
- Einschlafstörungen
- Fieber
- allgemeinem Ungleichgewicht und Unwohlgefühl

Nicht anwenden:

- in Situationen, in denen eine (auch nur geringe) Veränderung des Flüssigkeitsdrucks im Kopf schaden könnte
- bei nicht abgeklärtem Kopf- oder Augendruckschmerz
- bei akuten Kopfverletzungen
- bei Schlaganfall, Schädel-Hirnblutung, Aneurysma etc.
- bei Kindern unter 12 Jahren
- während der Schwangerschaft, da dies frühzeitige Wehen auslösen könnte

Benötigtes Material

Zwei alte, weiche Tennisbälle in eine Socke stecken und das offene Sockenende so zuknoten, dass sich die beiden Bälle nicht mehr auseinanderziehen lassen.

Ablauf der Übung

Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf das Bett oder eine Matte. Um den Rücken zu entlasten, gerne Knierolle oder Polster unter die Beine (Kniekehle) legen.

Platzieren Sie die Socke nun symmetrisch zur Mittellinie, etwa in Höhe der Ohren, unter dem Kopf.

Lassen Sie den Nacken locker. Wenn Ihr Kopf nicht die Tendenz hat, zur Brust oder in den Nacken zu kippen, haben Sie die richtige Position. Falls nicht, justieren Sie nach.

Lassen Sie den Kopf etwa 10 - 15 Minuten auf den Bällen ruhen und entspannen Sie sich, indem sie sich auf ihre Atmung fokussieren.

Spätestens, wenn das Liegen auf den Bällen unangenehm wird, ist die Technik zu Ende

