



BatRELAX

- Fühlt sich Deine Wirbelsäule wie verklebt an?
- Wirkt Deine Körperhaltung eher „in-sich-zusammengesunken“?
- Empfindest Du einzelne Körperzonen als nicht dazu gehörig?
- Hast Du den Wunsch, Dich mal richtig hängen-lassen zu können?
- Oder magst Du einfach was Neues ausprobieren?
- Ein interessantes Erlebnis wird es in jedem Fall sein!



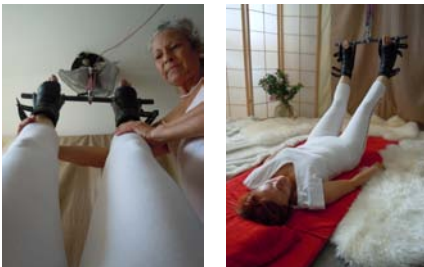
Es ist angenehm und nützlich, wenn Du eine Vertrauensperson mitbringst.

Hier ein paar Beispielfotos, wie so eine BatRELAX-Situation ausschauen kann:

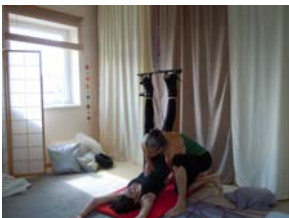
Aus der Rückenlage schlüpfen die Füße in die Schlaufen und werden dort um die Knöchel gut befestigt.



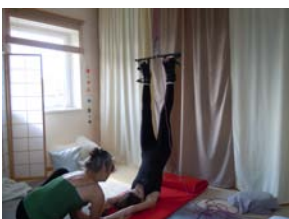
Der Körper kann immer tiefer entspannen. Mit lockernden Streichungen werden Waden- und Oberschenkelmuskeln dabei unterstützt.



Während das Becken schon über dem Boden schwebt können sich langsam Spannungen in der Lendenwirbelsäule lösen.



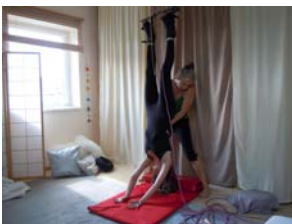
Durch Atmen! Kommt Geschmeidigkeit in den mittleren Rücken (Solarplexus).



Passiver Nackenstand bringt die Konzentration auf den Schultergürtel.



Von dort geht der Aufzug bis ins freie Hängen, ganz nach Bedarf und Größe mit oder ohne Berührung der Unterlage. Die gesamte Wirbelsäule ist in der Umkehrstellung. Da diese Position langsam eingenommen wird, ist der Nacken locker und der Kopf gelöst und gleichmäßig durchblutet.



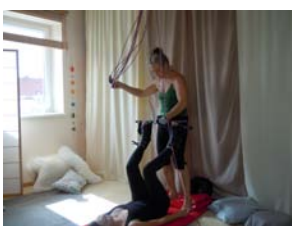
Nach dem Aufziehen in völliger Entspannung übernimmt der Teilnehmer nach und nach wieder bewusst die Kontrolle über seinen Körper. So kann an dieser Stelle die Gelegenheit zu einem Kopfstand genutzt werden.



Mit Fürsorglichkeit in die Bedürfnisse des Körpers hineinzuhorchen und diesen nachzukommen gehört zu der Phase des „Landens“ (hier z.B. der Polster zur Unterstützung).



Zuerst wird das Trapez mitsamt den Fußschlaufen gelöst, danach wird ein Fuß nach dem anderen zurückgegeben.



Der Teilnehmer sorgt mit schonenden Körperhaltungen für ein sanftes Ankommen.



Zeit zum Ruhen und Nachspüren.

