

# HALTUNG

## AUGEN & KOPF ALS „RICHTUNGSWEISER“

Stell dir vor du fährst mit dem Fahrrad. Während du so vor dich hinfährst, ruft dir ein zufällig am Straßenrand stehender Freund zu. Du schaust in die Richtung woher der Ruf kommt. Gleichzeitig drehst du den Kopf in diese Richtung. Wie von Geisterhand geführt, fährst du plötzlich in diese Richtung. Mit Mühe kannst du einen Sturz vermeiden.

Was ist passiert?

Dein Körper folgt dem Kopf und damit dem Blick.

Wie äußert sich dieser Umstand im Alltag?

Wenn du acht oder mehr Stunden mit gesenktem Blick auf den Bildschirm starrst, dann wird dein Körper dem Blick folgen. Der Kopf wird sich senken, die Brustwirbelsäule wird sich einrollen. Wir werden „beuge – gesteuert“.



Wie entkommst du dieser Haltung? | **Bewege deine Augen und bewege deinen Kopf.**

## AUSFÜHRUNG

Eine angenehme Position für diese Bewegung ist der **Sitz zwischen den Beinen** - auf allen Vieren. **Schau einfach nach unten und geh mit dem Kinn zur Brust.** Lass die **Arme** dabei **gestreckt**. Dann schaust du **wieder nach oben (die Augen beginnen die Bewegung)** und lass den Kopf folgen. (Bilder siehe Seite 2)

Ein zusätzlicher Tipp dazu: während der gesamten Bewegung lässt du deine Zunge am Gaumen, hinter den Schneidezähnen und atmest durch die Nase tief in den Bauch.

# HALTUNG

## AUGEN & KOPF ALS „RICHTUNGSWEISER“



Wenn du zum Beispiel im Büro sitzt und es nicht so gut aussieht, wenn du dich auf den Boden wirfst, um die Bewegung zu machen, kannst du das auch im Sitzen machen.



Mach die Bewegung so lange wie es sich für dich gut anfühlt und wiederhole die Bewegungssequenz so oft wie du es für nötig hältst.

Zu diesem Thema kannst du dir auch folgendes Video ansehen:  
<https://youtu.be/lhHYWQeXi5k>