

Vorbereitende Übungen

Beugen des Oberkörpers

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, die Füße hüftbreit auseinander, Außenkanten der Füße parallel.

In der Einatmung die Hände über dem Kopf zusammenführen.

In der Ausatmung den Schwerpunkt nach hinten verlagern, dabei die Hände zum rechten Fuß führen, der auf die Ferse gestützt ist, wobei Zehen und Ballen angehoben sind.

In der Einatmung die Hände wieder über dem Kopf zusammenführen.

In der Ausatmung den Schwerpunkt nach hinten verlagern, dabei die Hände zum linken Fuß führen, der auf die Ferse gestützt ist, wobei Zehen und Ballen angehoben sind.

10 bis 20 Mal wiederholen.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Steigerung der Beweglichkeit des Beckens und der Wirbelsäule; das Bewusstsein für den eigenen Schwerpunkt wird geschärft.