

Vorbereitende Übungen

Schaukeln lang

Ausgangshaltung: Sitzend, Beine zuerst gekreuzt, dann nach vorne ausstrecken, die Lungen sind gefüllt.

In der Ausatmung nach hinten rollen, den Rücken beugen und die Füße hinter den Kopf führen, bis sie den Boden berühren.

In der Einatmung in die sitzende Position zurückkehren.

In der Ausatmung sich über eines der Beine beugen, das andere wird nach innen angewinkelt; dann wechseln.

In der Beugung immer ausatmen, in der Ausgangsposition sind die Lungen gefüllt; die Bewegung ist so fließend wie möglich.

10 bis 20 Durchgänge.



Kontraindikationen: Schwindel; schwere Kreislaufstörungen, Schulter-Nackensyndrom.

Wirkung: Erwärmung und Entspannung des ganzen Körpers.