

# Den Schultergürtel entstauben

**Ausgangshaltung:** Aufrecht, Füße hüftbreit und parallel; die Lungen sind leer.

Die Arme mit einer weiten Bewegung öffnen und in der Einatmung nach oben führen.

Wenn die Arme oben sind, wird der Kopf nach vorne geneigt, um den Händen Platz zu schaffen, die sich im Nacken überkreuzen; die Finger gleiten über die Schultern, als würden sie vorhandene Spannung wegstreichen. Dabei wird die Luft angehalten.

In der Ausatmung die Arme ausgestreckt nach vorne führen. Während sich die Arme senken, den Kopf aufrichten; Die Augen folgen einer vertikalen Linie von unten nach oben. Die Ausatmung wird beendet, sobald sich die Arme wieder seitlich des Oberkörpers befinden. Die Ausatmung ist besonders langsam und sanft.

11 bis 30 Mal wiederholen, 3 Durchgänge ausführen.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Tiefe psychische und körperliche Entspannung; die vollständige Atmung wird perfektioniert; das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung verbessert und die Fähigkeit aufmerksam zu sein wird gesteigert.