

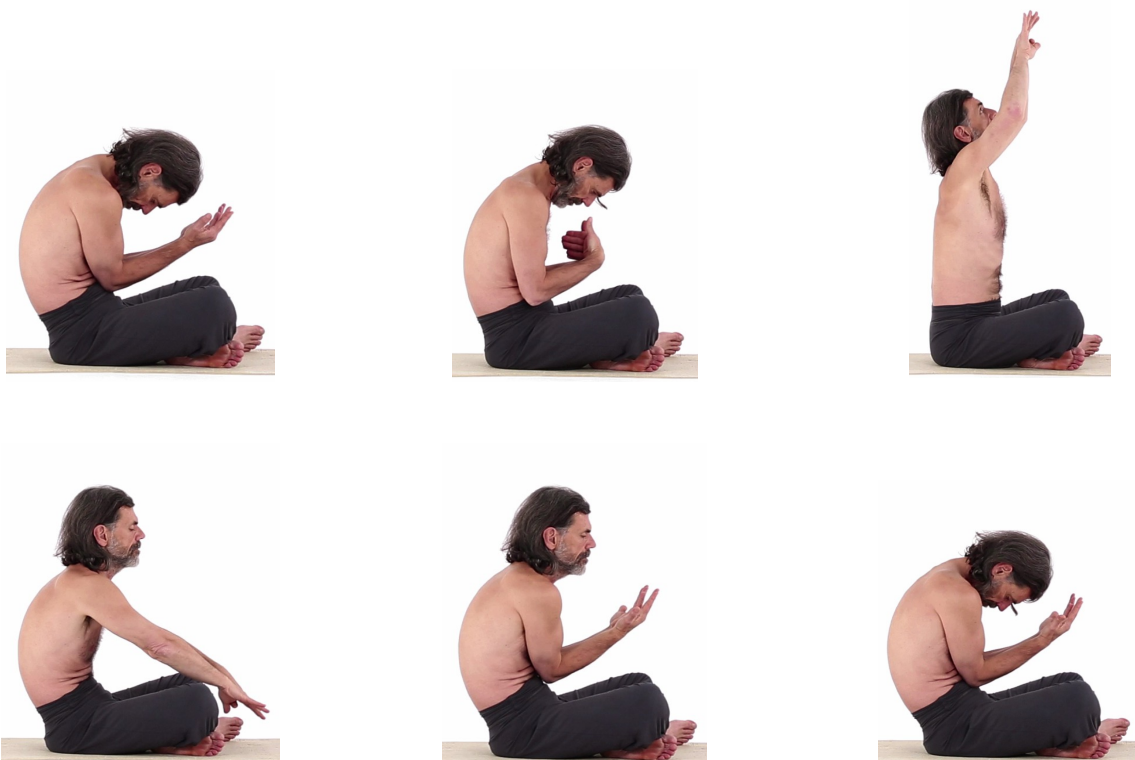
## Die Arme drehend

**Ausgangshaltung:** Sitzend, Beine überkreuzt, die Unterarme sind von den Handgelenken bis zu den Ellenbogen aneinandergelegt, die Handflächen zeigen nach oben, die Ellenbogen werden in Richtung Bauch gepresst, das Kinn ist an der Brust; die Lungen sind dabei leer.

In der Einatmung die Hände zuerst nach innen drehen, dann nach unten und sie danach mit überkreuzten Daumen nach oben führen. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Hände werden nicht über die Linie des Gesichtes hinaus geführt.

In der Ausatmung die Arme entschlossen nach vorne führen, dabei beginnt man gleichzeitig, den Bauch einzuziehen; die Hände erreichen den tiefsten Punkt und drehen sich nach unten, nach innen und dann nach oben. Die Unterarme werden zusammengeführt und liegen dabei wieder von den Handgelenken bis zu den Ellenbogen aneinander, die Ellenbogen werden erneut in Richtung Bauch gepresst und zuletzt wird das Kinn an die Brust gezogen. Die Ausatmung ist vollkommen.

Bei jedem Atemzyklus bewegt sich das Becken vor und zurück. Die Augen folgen während der gesamten Übung den Händen. Die Dauer der Übung kann bis zu 10 Minuten betragen.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

**Wirkung:** Hilfreich vor allem bei der Ausführung und der Wahrnehmung einer vollkommenen Ausatmung; fördert die Beweglichkeit der Muskulatur des Oberkörpers, der Schultern und des Nackens; unterstützt eine tiefe körperliche und seelische Entspannung.