

Vorbereitende Übungen

Wie ein fallender Tropfen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, der linke Fuß liegt ganz am Boden auf, der andere im Abstand von einigen Zentimetern im Zehenstand, demnach senkrecht.

Das Becken senken und in der Einatmung den Unterbauch einziehen (der Rücken wird gestreckt und der Bauch bleibt nah an dem oberen Teil des Oberschenkels), beim Ausatmen in die Ausgangshaltung zurückkehren, dabei das Zwerchfell absenken, 7-11 Mal ausführen.

Die Position der Beine wechseln und wiederholen. Darauf achten, dass sich das Kniegelenk auf einer Linie mit dem entsprechenden Fuß befindet.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Kräftigt die Füße und die Beine; verbessert spürbar die Wahrnehmung und das Bewusstsein für den eigenen Schwerpunkt.