

moving - Anleitung | Schraube

Ausgangsposition:

Du stehst locker in der landing-Position und spürst bewusst den Bodenkontakt der Fußsohlen.

1. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Drehe nun das Becken langsam nach links, soweit dies angenehm ist.

2. Aufmerksamkeitspunkt – Oberkörper

Nun drehe den Oberkörper weiter langsam nach links soweit dies gut tut.

3. Aufmerksamkeitspunkt – Kopf

Zum Schluss drehst Du auch den Kopf langsam weiter in dieselbe Richtung und schaust über die linke Schulter, bis Du eine leichte Spannung im Nackenbereich spürst.

Position halten:

Halte diese Stellung einige Sekunden und spüre die angenehme Dehnung im Nackenbereich.

4. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Dann lasse im unteren Beckenbereich locker, so dass sich Becken, Oberkörper und Kopf wie von selbst zur Mitte zurückdrehen und Du wieder in der landing-Position stehst.

5. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Drehe nun das Becken langsam nach rechts, soweit dies angenehm ist.

6. Aufmerksamkeitspunkt – Oberkörper

Nun drehe den Oberkörper weiter langsam nach rechts soweit dies gut tut.

7. Aufmerksamkeitspunkt – Kopf

Zum Schluss drehst Du auch den Kopf langsam weiter in dieselbe Richtung und schaust über die rechte Schulter, bis Du eine leichte Spannung im Nackenbereich spürst.

Position halten:

Halte diese Stellung einige Sekunden und spüre die angenehme Dehnung im Nackenbereich.

8. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Dann lasse im unteren Beckenbereich locker, so dass sich Becken, Oberkörper und Kopf wie von selbst zur Mitte zurückdrehen und Du wieder in der landing-Position stehst.

