

## moving - Anleitung | Krone

### Ausgangsposition:

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

### 1. Aufmerksamkeitspunkt – Fußgelenke

Strecke Dich, als ob Du von den Fußsohlen aus wachsen würdest und spüre wie die Fußgelenke länger werden



### 2. Aufmerksamkeitspunkt – Kniegelenke

Strecke Dich weiter und spüre wie die Kniegelenke länger werden



### 3. Aufmerksamkeitspunkt – Hüftgelenke

Strecke Dich noch weiter und spüre wie die Hüftgelenke länger werden



### 4. Aufmerksamkeitspunkt – Wirbelsäule

Strecke nun die Wirbelsäule und spüre wie diese Wirbel für Wirbel auseinander gezogen wird



### 5. Aufmerksamkeitspunkt – Nacken / Kopf

Nun bewege den Hinterkopf nach oben in Richtung Decke, so dass Du spürst, wie der Nacken langgezogen wird und der Kopf sich in Richtung Decke bewegt. Stell dir eine imaginäre Krone auf dem Kopf vor.

### Position halten:

Halte diese Stellung einige Sekunden und spüre die angenehme Dehnung.

### 7. Locker-Lassen – landing

Jetzt lass die Muskulatur, beginnend bei der Halswirbelsäule wieder locker und entlasse Dein Körpergewicht in die Schwerkraft – dieses sinkt sukzessive nach unten; die Wirbelsäule bleibt dabei gerade und wird nur wie ein Teleskop etwas kleiner; Hüftgelenke, Kniegelenke und Fußgelenke werden wieder locker. Zum Schluss spürst Du wieder den breitflächigen Bodenkontakt in der landing-Position.

