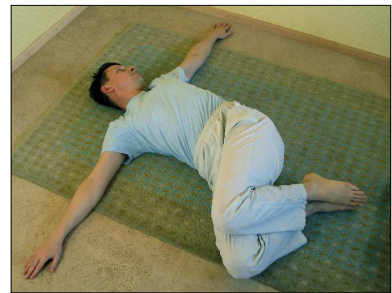
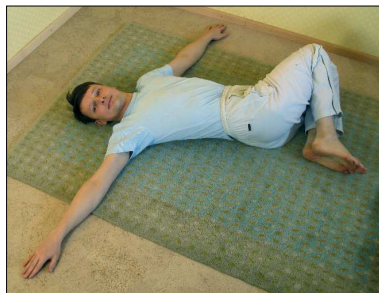


Ausgangsstellung:

Rückenlage mit angestellten Beinen. Die Füße möglichst nahe am Gesäß. Die Arme zu den Seiten ausgestreckt auf dem Boden liegend.

Vorübung:

Die Knie entspannt und mühelos wechselweise nach rechts und links neigen. Mit dem Ausatmen die Knie zur Seite sinken lassen und dabei alle Anspannung loslassen. Mit dem Einatmen die Knie wieder zurück in die Mittelstellung bringen. Den Kopf gegenläufig zu den Knien drehen.



Dehnstellung:

Mit dem Ausatmen die Knie soweit wie möglich auf eine Seite absinken lassen. Einmal tief durchatmen und den ganzen Körper – vor allem Beine und Becken – loslassen.

Anspannung:



Mit dem Einatmen die Füße leicht vom Boden anheben, so dass Knie und Füße gemeinsam wenige Zentimeter über dem Boden schweben. Dabei müssen Schultergürtel und Arme fest auf dem Boden liegen bleiben. Es ist darauf zu achten, dass die Füße mindestens genauso hoch, am besten etwas höher als die Knie angehoben werden.

Die Anspannung bei tiefer Bauchatmung über 6 bis 8 Atemzüge hinweg halten. Mit dem Ausatmen die Beine locker ablegen. Den ganzen Körper schwer zu Boden sinken lassen. Die Anspannung dreimal auf jeder Seite aufbauen.

Bewegung:

Zwischen den Anspannungsphasen die oben liegende Hüfte einatmend in Richtung Kopf anziehen. Ausatmend die Hüfte wieder ganz loslassen.

Beim Seitenwechsel die oben beschriebene „Vorübung“ wiederholen. Die Bewegung kann nun auch mit einigen Zentimetern vom Boden angehobenen Füßen durchgeführt werden.

Aufmerksamkeit:

Spannungsgefühl im Bereich des unteren Rückens und des Bauchs.

Abschluss:

Abschließend nochmals die „Vorübung“ wiederholen, mit leicht vom Boden angehobenen Füßen.