

## moving - Anleitung | Medaille

### Ausgangsposition

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

### 1. Aufmerksamkeitspunkt – Rücken

Lenke die Aufmerksamkeit auf Deinen Rücken und lasse diesen rund werden.

### 2. Aufmerksamkeitspunkt – Schultern/Nacken

Jetzt lässt Du Kopf und Schultern locker nach unten sinken, die Arme baumeln in der Schwerkraft.

### 3. Aufmerksamkeitspunkt – Wirbelsäule

Lass Dich jetzt weiter nach unten sinken, wobei die Wirbelsäule sich Wirbel für Wirbel nach unten abrollt – bitte aber nur so weit dies gut tut, maximal bis die Hände sich den Knien nähern. In der Endposition hängen Schultern, Arme und Kopf gemäß der Schwerkraft nach unten, die Knie bleiben dabei immer locker und leicht gebeugt.

### Position halten:

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

### 4. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Nun bewege das Becken leicht nach vorne, wodurch sich die Wirbelsäule wie von selbst aufrichtet und Du wieder aufrecht stehst. Bewege nun das Becken weiter etwas über die Mitte hinaus nach vorne, wodurch sich die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel leicht nach rückwärts neigt, – bitte aber nur so weit dies gut tut.

### Position halten:

Halte diese Stellung einige Sekunden und spüre die leichte Dehnung im Hüftbereich.

### 5. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Nun bewege das Becken wieder langsam zurück, die Wirbelsäule richtet sich von selbst wieder auf und Du stehst wieder in der landing-Position.

