

moving - Anleitung | Palme

Ausgangsposition

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

1. Aufmerksamkeitspunkt – Becken / Oberkörper

- Bewege das Becken zur rechten Seite und lasse dieses nach rechts sinken, solange Du dies als angenehm empfindest, dabei verlagert sich das Körpergewicht auf den rechten Fuß
- Gleichzeitig lasse den Oberkörper und den Kopf so weit in die entgegengesetzte Richtung nach links sinken, wie dies angenehm ist.

Position halten:

Halte diese Stellung einige Sekunden und spüre die angenehme, seitliche Dehnung.

2. Aufmerksamkeitspunkt – Becken / Oberkörper

Bewege nun das Becken sanft wieder zur Mitte zurück, wobei sich die Wirbelsäule wie von selbst wieder aufrichtet und Du zum Schluss wieder aufrecht stehst.

3. Aufmerksamkeitspunkt – Becken/Oberkörper

- Bewege das Becken zur linken Seite und lasse dieses nach links sinken, solange Du dies als angenehm empfindest, dabei verlagert sich das Körpergewicht auf den linken Fuß
- Gleichzeitig lasse den Oberkörper und den Kopf so weit in die entgegengesetzte Richtung nach rechts sinken, wie dies angenehm ist.

Position halten:

Halte diese Stellung einige Sekunden und spüre die angenehme, seitliche Dehnung.

4. Aufmerksamkeitspunkt – Becken

Bewege nun das Becken sanft wieder zur Mitte zurück, wobei sich die Wirbelsäule wie von selbst wieder aufrichtet und Du in der landing-Position angekommen bist.

