

## 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.