

## moving - Anleitung | landing

### Ausgangsposition

Stelle Dich locker und aufrecht hin, die Füße haben einen etwa hüftbreiten Abstand, die Arme hängen locker nach unten.

### 1. Aufmerksamkeitspunkt – Schultern und Arme

Richte Deine Aufmerksamkeit auf die Schultern und Arme und lasse diese locker in dem Du das Gewicht von Schultern und Armen in die Schwerkraft entlässt – Du spürst nun bewusst das Gewicht der Arme und diese hängen locker nach unten.



### 2. Aufmerksamkeitspunkt – Oberkörper

Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf den Oberkörper und lasse auch diesen locker nach unten in die Schwerkraft sinken – Du spürst jetzt bewusst das Gewicht des Oberkörpers.



### 3. Aufmerksamkeitspunkt – Hüfte

Nun lässt Du im Hüftbereich locker und das Gewicht des Oberkörpers weiter durch die Hüfte nach unten sinken.



### 4. Aufmerksamkeitspunkt – Knie

Du lässt das Körpergewicht weiter durch die Knie nach unten sinken. Die Knie bleiben locker.



### 5. Aufmerksamkeitspunkt – Fußsohlen

Nun spürst Du, dass das Körpergewicht spürbar auf den Fußsohlen angekommen ist und nun ein breitflächiger Bodenkontakt eintritt – Du hast ‚Boden unter den Füßen‘ und spürst bewusst den sicheren Stand.



### 6. Aufmerksamkeitspunkt – Kopf / Fußsohlen

Zum Schluss stellst Du Dir vor, Du trägst eine imaginäre Krone auf dem Kopf (dabei richtet sich automatisch der Oberkörper etwas auf) und spürst aber trotzdem weiter den breitflächigen Bodenkontakt.