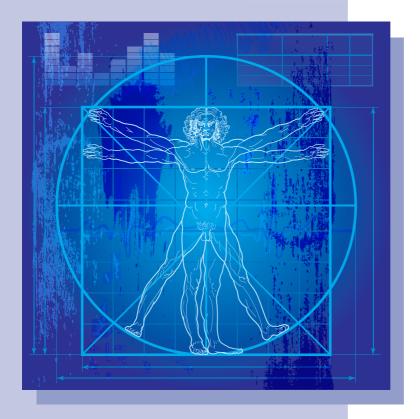


Körperwahrnehmung - mit "Beckenuhr" und

"Baum im Wind"



Innere Stärke und äußere Kraft - wenn Geist und Körper zusammenspielen







Körperwahrnehmung mit "Beckenuhr" und "Baum im Wind"

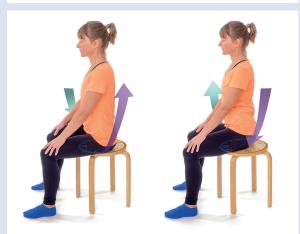
Denk auch an Dichi

Die folgenden zwei Übungen ("Beckenuhr" und "Baum im Wind") verbessern Ihre Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Darüber hinaus dienen sie der Entspannung.

Übung "Beckenuhr" Setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl. Rutschen Sie auf der Sitzfläche etwas nach vorn. Die Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie auf einem Uhrenblatt/Ziffernblatt mit den Zahlen 1– 12 sitzen. Dabei ist zwölf Uhr vorne auf der Sitzfläche und sechs Uhr hinten auf der Sitzfläche. Sie können die Übung mit geöffneten oder geschlossenen Augen ausführen.



1. Bewegen Sie Ihr Becken ca. 10 x langsam vor (zwölf Uhr) und zurück (sechs Uhr). Atmen Sie bei zwölf Uhr ein und bei sechs Uhr aus.



2. Bewegen Sie Ihr Becken ca. 10 x langsam nach rechts (drei Uhr) und nach links (9.00 Uhr)



3. Kreisen Sie ca. 10 x Ihr Becken langsam im Uhrzeigersinn, wechseln Sie danach die Richtung.

"Baum im Wind" Ihre Füße stehen schulterbreit fest auf dem Boden. Die Fußspitzen zeigen nach vorn und die Knie sind leicht angewinkelt. Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Baum auf einer schönen Blumenwiese. Ein sanfter Wind bewegt nun Ihren Körper. Sie können während der Übung die Augen öffnen oder schließen. Führen Sie die Übung langsam aus und spüren Sie von Ihren Füßen ausgehend den ganzen Körper.



1. Pendeln Sie Ihren Körper ca. 10 x nach vorn und nach hinten



2. Pendeln Sie Ihren Körper ca. 10 x nach rechts und nach links



3. Kreisen Sie Ihren Körper ca. 10 x links herum und danach ca. 10 x rechts herum