

Himmel-Erde Streckung

Aufrecht stehen wie ein Baum, mit den Wurzeln Halt suchen und dem Himmel entgegen wachsen. Marion T. Douret

VORBEREITUNG

- geschlossene Fußstellung
- Ausrichten am Faden
- Bauchnabel nach innen ziehen

VORSTELLUNG

- Bild des Baumes

ABLAUF

Einatmen

- Arme nach außen drehen
- Handflächen zeigen nach oben
- Schultern werden nach hinten gerollt

Einatmen in der Bewegung & Ausatmen in der Pause

- Arme über die Fingerspitzen hinaus
in 3 Stufen bis nach oben strecken

Ausatmen

- Hände hinter dem Kopf
zusammenführen und verschränken
- über dem Schädelkronenpunkt
nach oben strecken

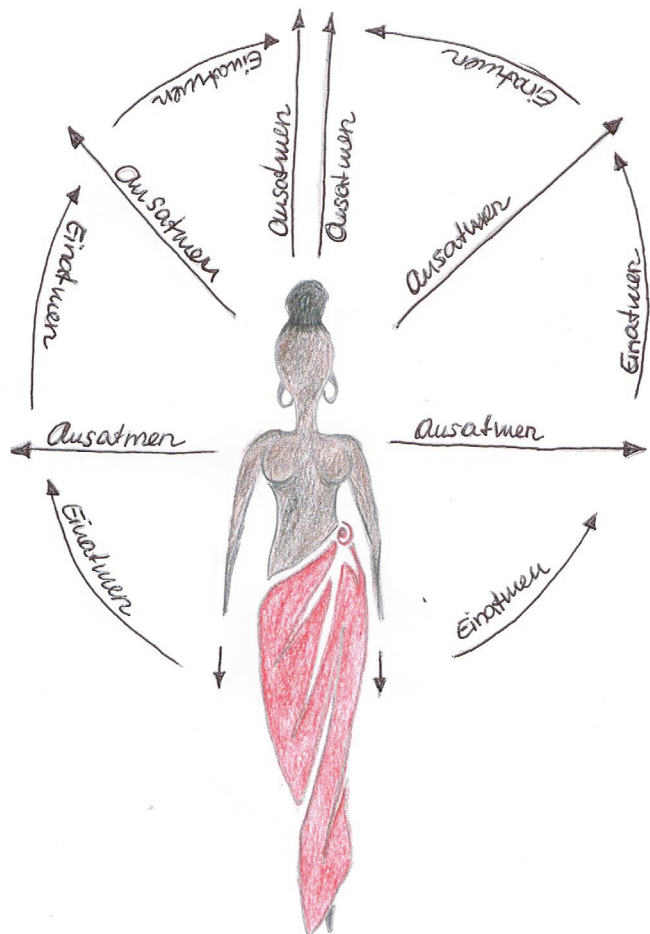
Einatmen

- Ellebogen durchdrücken
- Knie bleiben ausgelöst
- auf die Zehenspitzen gehen
- ein paar Atemzüge verweilen

mit der Ausatmung lösen

- Hände 90° angewinkelt + zeigen nach außen
- wieder nach unten führen
- auf Schulterhöhe wieder
auf die gesamte Fußsohle kommen

Wiederholung 8



*Ein schöner Baum steht nicht nur lange, weil er tiefe Wurzeln hat.
Er lebt, weil er mit allem in seiner Umgebung in Verbindung steht.
Mit der Erde, dem Wasser, dem Licht und der Luft.*