

# Rückwärtiges Armheben

*Mich zu öffnen bedeutet, mich im Ganzen zu öffnen.  
Sowohl oben, als auch unten. Sowohl innen, als auch  
außen. Beides bedingt einander.*

## VORBEREITUNG

- geschlossener Stand
- Ausrichten am Faden
- Bauchnabel nach innen ziehen
- Knie auflösen

## VORSTELLUNG

- Wasserfall

## ABLAUF

### Einatmen

- Schultern einzeln nach hinten rollen
- Verschränken der Finger hinter dem Rücken
- Handflächen nach innen zeigend
- Ellebogen durchdrücken
- Streckung nach unten zum Boden

### Ausatmen

- Aufgebaute Spannung zur Mitte hin loslassen
- Achtung Hohlkreuz + Kopf nach vorne schieben

### Einatmen

- bei größerem Bewegungsspielraum  
Arme nach hinten streckend  
weiter nach oben führen

### Ausatmen

- Atmen nach jeder Streckung

## Wiederholung 8

*Lass die Spannungen wie einen  
Wasserfall herabfließen.*

