

Tiefstehen

Wenn ich stabil in meinen Wurzeln stehe, kann ich leicht und flexibel sein.

VORBEREITUNG

- breiter Stand (Reiterstand)
- Ausrichten am Faden
- Bauchnabel nach innen ziehen
- Knie ausgelöst
- Hacken nach außen drehen

VORSTELLUNG

- Ei ausbrüten

ABLAUF

Einatmen

- Knie drücken nach außen (Säulen), aber schauen nicht über die Füße hinaus
- das Becken nach unten sinken lassen, es entsteht ein 90° Winkel
- Gewicht ist auf den Hacken
- Po und unteren Rücken anspannen für Aufrichtung des Oberkörpers

Atem fließen lassen

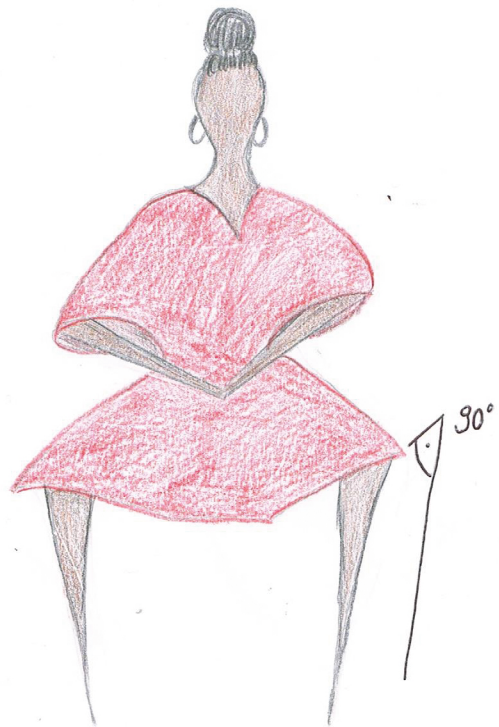
- Aufgebaute Spannung zur Mitte hin loslassen

Einatmen

- mit Beinkraft wieder nach oben in Ausgangsposition kommen

Ausatmen

Eine schöne Übung, die ich im Alltag einbauen kann.



*Ich verwurzele mich in meinem Frau-Sein.
Ich verbinde mich mit dem,
was mich tief innerlich erfüllt.*