

Aufrecht und frei

Ausführung : Sitzend auf der vorderen Stuhlfläche nicht angelehnt, oder frei Stehend, Hände auf die Oberschenkel, Haltung aufgerichtet aber gelöst, „Kopf leicht wie ein Luftballon“ Schulter/Arme locker, Blick nach vorne/etwas unten, Brille unbedingt ab, Formeln denken und spüren, 3x Kopf einatmend horizontal zu einer Seite drehen und ausatmend wieder zur Mitte, nachspüren, dann 3x zur anderen Seite, dann die nächsten Formeln auch jeweils 3x zu jeder Seite.(Dauer ca.3 Minuten, 3x täglich sanft und leicht)

Einatmen (Kopf langsam zur Seite)

1. Aufrecht frei
2. Hals gelöst
3. Kopf oben vor

Ausatmen (zur Mitte drehen, nachspüren)

- HalsNacken frei
Bin Aufrecht frei
HalsNacken frei



Das gelöste Gefühl lässt sich durch eine zusätzliche leichte und sanfte Dehnung noch intensivieren. Hat man den Kopf zur Seite gedreht, macht man eine kleine „Nickbewegung“ und zieht das Kinn leicht zu seinem Hals. Dann den Kopf wieder hoch und mit Blick nach vorne wieder zurück zur Mitte, nachspüren. Nun das Gleiche zur anderen Seite. Pro Formelpaar auch 3x zu jeder Seite.



Nun den Kreislauf wieder aktivieren, Sich Räkeln und Strecken wie nach einem erholsamen Schlaf, die Arme spannen und tief dabei Ein- und Ausatmen!