



11 Scheibenwischer

Lege Dich auf den Rücken, die Beine angestellt und sehr weit auseinander.

Die Arme lege gestreckt V- förmig hinter Dir auf dem Boden ab.

Einatmend bist Du in der Mitte, ausatmend führe die Beine nach rechts, so daß das rechte Bein auf der Außenseite zu liegen kommt und das linke Bein so liegt, dass der Oberschenkel gerade gestreckt nach unten aus der Hüfte herauskommt, die Leiste gestreckt, und nicht gebeugt zum anderen Bein hin liegt.

Das rechte Bein liegt jetzt in einer Außendrehung, das linke Bein in einer Innendrehung.

Einatmend komme achtsam in die Mitte. Der Atem führt die Bewegung an und bestimmt den Bewegungsrhythmus.

Ausatmend führe die Beine nun auf die linke Seite. Achte auf reichlich Abstand zwischen den Beinen.

Beim einwärts gedrehten Bein wird die Leiste gedehnt und Du hast das Gefühl, als würdest Du das Bein aus dem Körper herausschieben.

Wiederhole in Deinem Atemrhythmus noch 5 – 10 x.

