



## **38 Streckung im Stehen**

Du stehst hüftbreit aufrecht.

Lege Deine Hände hinten an Dein Becken an und bringe Deine Ellbogen schon etwas zusammen, so daß sich die Brust sanft öffnet.

Atme hier einmal tief ein und aus.

Einatmend gehe dann über die Länge, so als wollte Dein Scheitel die Decke berühren, nach oben und dann nach hinten.

Achte dabei darauf, daß Du nur die Leisten vorschiebst, der untere Rücken lang bleibt und Du keine Stauchung in der Lendenwirbelsäule hervorrufst.

Dein Kinn kann gerne vorne in der Kehlgube liegen. So kannst Du Dich voll und ganz auf das Vorschieben der Leisten konzentrieren.

Lass Dein Gesäß los, wenn möglich.

Du schiebst rein passiv das Becken vor und entspannst Dich dort hinein.

Atme weiterhin tief und gleichmäßig.

Halte dies wenn möglich 5 tiefe Atemzüge lang.

Wenn Du hinausgehst aus der Position, tu das langsam, einatmend und wiederum über die Länge.