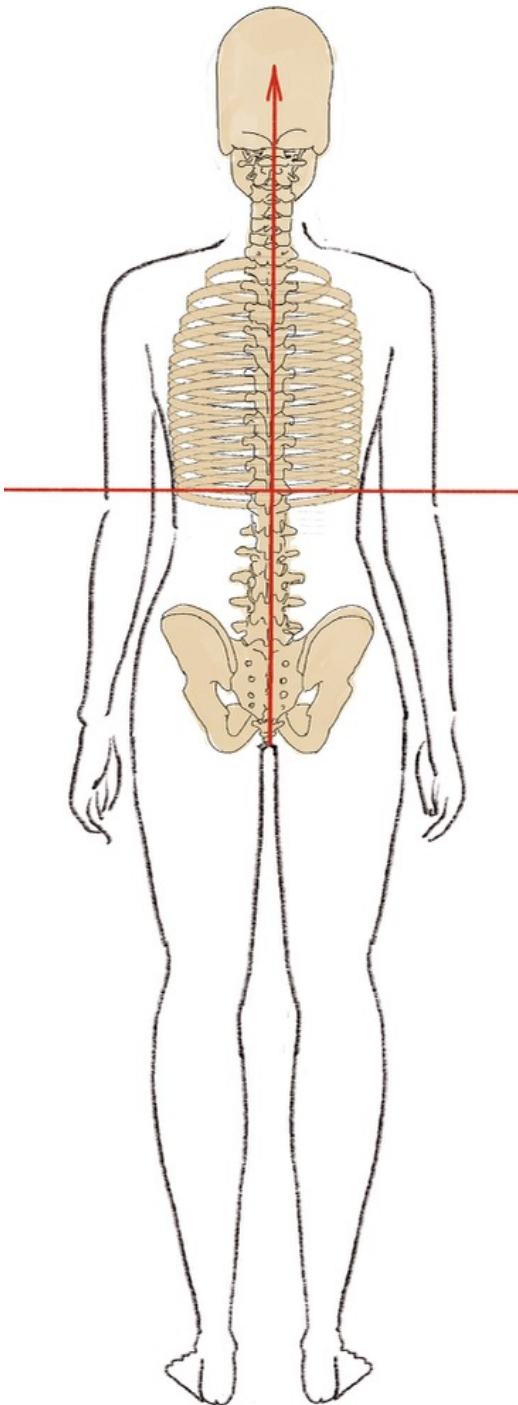


CHECKLISTE

Für den spontan erlebnisbereiten Körper.



7. Vertikal denken

Von Sohle bis Scheitel in die Vertikale aufspannen – und entspannen.

6. Schultergelenke freisetzen

Schlüsselbeine weit auseinander dehnen, Oberarmkugeln aus dem Schulterdach befreien, die Arme entspannt hängen lassen. Die Schulterblätter tief und nah am Rücken halten.

5. Kopf hoch

Kronenpunkt an einem imaginären Faden Richtung Himmel ziehen, der Kopf thront schwerelos auf dem letzten Halswirbel. «Ng ng ng» sprechen.

4. Wirbelsäule aufspannen

Das Kreuzbein tiefer in den Körper einladen und mit allen anderen Wirbeln nach oben dehnen. Die Mittellinie an der Bauchseite so lang halten wie die Wirbelsäule. Den Kronenpunkt genau über dem Damm ausrichten. Vom Damm zum Kronenpunkt atmen.

3. Becken aufrichten, Beckenboden aktivieren

Sitzbeinhöcker, Schambein und Steißbein senkrecht ausrichten und hoch über den Beinen halten. Sitzbeinhöcker zart zusammenziehen, lösen, zusammenziehen, lösen. Tagein, tagaus pulsierend ...

2. Vom Boden weg denken

Die Unterschenkel vom Sprunggelenk weg nach oben dehnen. Die Oberschenkel vom Knie weg dehnen.

1. Füße ausrichten

Füße hüftschmal und leicht in V-Stellung. Mitte der Ferse und das Großzehengrundgelenk über dem Boden schweben lassen. Knie entspannen.

©2022 Benita Cantieni/CANTIENICA AG

Von unten nach oben ↑