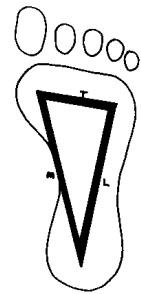
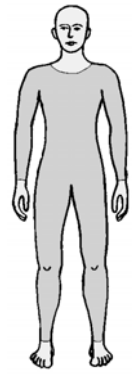


Berghaltung

Ausgangsposition: Aufrechter Stand

Übungsablauf:

- Die Füße stehen parallel und hüftgelenksbreit auseinander
- Die Zehen sinken lassen
- Die drei Aufmerksamkeitspunkte der Füße, Großzehballen, Kleinzehballen, Außenferse sanft in den Boden drücken. Lasse dich vom Boden tragen.
- Mit der Achtsamkeit von den Fußgewölben zu den Knien wandern (die Knie sind locker, die Kniescheiben zeigen nach vorne).
- Von den Knien nach oben bis ins Becken wandern. Die Sitzbeinhöcker sanft zusammenschieben.
- Die Oberschenkel leicht nach außen rotieren
- Das Kreuzbein sinken lassen und das Steißbein etwas nach vorne schieben
Das Becken richtet sich dadurch auf.
- Vom Becken durch die Wirbelsäule nach oben bis in den Brustraum wachsen.
- Das Brustbein spüren und leicht nach vorne und oben anheben.
- Die Schulterblätter sinken lassen.
- In den Achselhöhlen Raum entstehen lassen, dass die Arme leicht werden und mit der Achtsamkeit bis in die Hände gehen.
- Durch die Halswirbelsäule über den Hinterkopf nach oben wachsen. Da fühle dich wie von einem unsichtbaren Faden gehalten.
- Sanft das Kinn bewegen und leicht herziehen bis Kinn und Hals ca. 90° Winkel ergeben
- Spüre die Dehnspannung zwischen den Polen Becken und Kopf
- Hinter den geschlossenen Lidern den Blick in die Weite richten



Nutzen und Wirkung:

- Die eigene „Standfestigkeit“ wird gestärkt.
- Die eigene „Bodenständigkeit“ wird bewusster.
- Das bewusste Stehen entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke.