

## „fest und leicht“

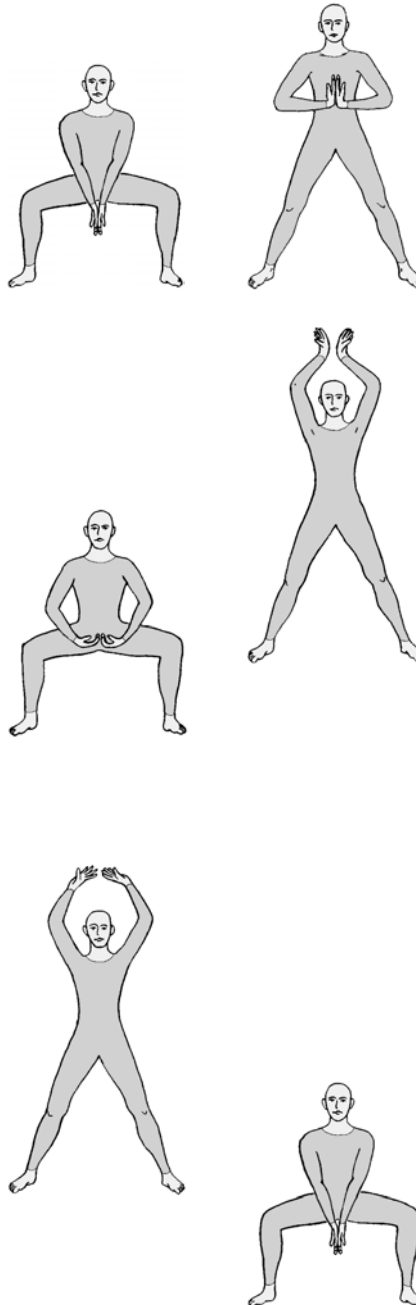
Die Übung „fest und leicht“ ist eine ideale Vorbereitung für jede Art von weiteren Körperübungen. In dieser Übung wird die Muskulatur des Rückens und der Beine gekräftigt. Die Armbewegungen lockern den Schultergürtel, die Arme, die Handgelenke und die Finger und vertiefen die Atmung. Durch die Hockbewegung wird die Lendenwirbelsäule „länger“ und die Bandscheiben werden bewegt.

### Ausgangsstellung

Aufrechter Stand mit gespreizten Beinen.

### Übungsablauf

- **Ausatmend** die Knie beugen und das Becken sinken lassen, dabei das Becken etwas nach hinten schieben. Die Wirbelsäule ist in sich gerade, aber leicht nach vorne gebeugt. Das Körpergewicht ist auf den Außenkanten der Füße, die Knie sind über den Füßen. Die Arme sind nach unten gestreckt, die Handrücken liegen aneinander. *Fühle dich erdverbunden und fest.*
- **Einatmend** wieder aufrichten, bis die Beine gestreckt sind, dabei die Hände mit den Handrücken aneinander zum Körper führen und drehen, bis die Finger nach oben zeigen. *Fühle dich leicht.*
- **Ausatmend** wieder in die Knie sinken, die Arme mit den Handrücken aneinander nach unten führen. Die Handrücken lösen sich, nur die Finger berühren sich. *Fühle dich fest.*
- **Einatmend** wieder aufrichten und die Arme im großen Bogen nach oben führen, die Handflächen zeigen nach unten. *Fühle dich frei und leicht.*
- **Ausatmend** wieder in die Knie sinken, die Arme weich nach unten führen bis die Handrücken sich wieder treffen.



Den Übungsablauf 3-10x wiederholen.

Im aufrechten Stand der Wirkung der Übung nachspüren