



Arme schwingen

Position im Stehen, Füße schulterbreit und parallel ausgerichtet. Knie sind durchlässig, d.h. ganz leicht gebeugt.

Mach drei tiefe Atemzüge und lasse diese über den Brustbereich hinaus in deinen Bauchraum und weiter durch das Becken und die Beine über deine Füße in den Boden fließen.

Beginne nun aus dem Becken heraus deinen Oberkörper abwechselnd von links nach rechts und von rechts nach links zu drehen, sodass die Arme von selbst mitschwingen (es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Impuls für das Schwingen der Arme aus dem Becken kommt und kein es „gezieltes Arme bewegen“ ist).

Richte deine Aufmerksamkeit auf das natürliche Strömen deines Atems und beobachte, in welchem Rhythmus sich dein Atem und das Schwingen deiner Arme einfinden.

Führe diese Übung eine bis mehrere Minuten durch.

Diese Übung

- richtet die Meridiane (Energie bahnen) aus,
- bringt Prana (unsere Lebensenergie) mehr ins Fließen,
- mobilisiert unsere Wirbelsäule und unser Becken,
- führt in eine Verfassung Zentriertheit und von Ruhe.