



Für die Füße

Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang.

- ☀ Ausatmend (AA) mit Zehen beugen greifen und Einatmend (EA) die Zehen spreizen
- ☀ EA: Fuß beugen (Hacke oder Flex) und AA: strecken (Spitze oder Point)
- ☀ Füße kreisen in beide Richtungen
- ☀ Einen Fuß heranholen und Fußgelenk ganz locker lassen und mit der Hand in beide Richtungen kreisen
- ☀ Kontraktion des Knies (Knie Richtung Oberschenkel ziehen und 3 Sec halten)
- ☀ Guter Sitz mit angespannten Beckenboden; Sitzhöckerchen im Boden verankern und sich im Scheitelpunkt einen goldenen Faden vorstellen, der die Wirbelsäule lang macht. Girlanden- o. Achterbewegungen ziehen nach oben Richtung Scheitelpunkt.
- ☀ Grundgelenk der große Zehe und Außenseiten der Fersen bei Anspannung des Beckenbodens abwechselnd in den Boden schieben (bilden eine Brücke). Beckenboden anspannen und rechten Fuß ohne Oberschenkelbeteiligung in den Boden schieben, Beckenboden und Fuß locker lassen, Beckenboden anspannen und linken Fuß ohne Oberschenkelbeteiligung in den Boden schieben, Beckenboden und Fuß locker lassen. Einige Male wiederholen.