



1 Psoas sanft

Rückenlage (RL), ein Bein gebeugt an den Körper ziehen, das herangezogene Knie entweder mit beiden Händen oder mit der gleichseitigen Ellbeuge umfassen. Der Fuß ist locker.

Das andere Bein bleibt gestreckt, der Fuß herangezogen, der Rumpf lang ausgerichtet von Steißbein zu Scheitel, Schultern, Nacken und Kiefer entspannt.

Atme ein in die gestreckte Leiste und Beckenregion, dabei dehnt Du dich sanft aus.

Ausatmend schiebst Du sanft, kaum sichtbar, das lange Bein von unterhalb der Rippen fußwärts heraus.

Gleichzeitig schiebst Du den Scheitel sanft scheidelwärts heraus.

Die Lende, die Kniekehle und Leiste kommen bei jeder Ausatmung flacher auf den Boden.

Deine Vorderseite wird immer flacher.

Du gleichst Spannungen vorne aus, die Dich verkürzen.

Nimm auf diese Art 5 tiefe, bewußte Atemzüge.

Wechsle dann achtsam die Beine und baue die Position auf der anderen Seite auf.



