



18 Schmetterling im Sitzen

Ausgleichsposition nach der aktiv geübten sitzenden Vorwärtsbeuge/
Wadendehnung.

Lege im Sitzen die Fußsohlen aneinander, umgreife die Füße mit
beiden Händen.

Wie weit Du die Füße vom Becken entfernt hast, bleibt Dir
überlassen.

Du kannst auch in verschiedenen Weiten üben.

Jeder Abstand wirkt etwas anders.

Nun mache den Rücken rund, lasse Dich in die von Deinen Beinen
geformte Raute nach vorn sinken, lasse Kopf, Nacken und Kiefer los.

Atme tief und beständig in die Rückseite Deines Körpers, der vorher
aktiv war.

Vielleicht bemerkst Du, dass Du anfangs den Kopf gar nicht gut
loslassen kannst oder Du nimmst starke Dehnungsgefühle wahr.
Atme tief und lasse dem Körper Zeit, weicher zu werden. Hier wird
besonders die Rückenfaszie und die muskulären Verbindungen
zwischen Rumpf und Kopf elastisiert.

Nimm 5-10 tiefe Atemzüge und lasse immer mehr los.

