

Übungen zur Entspannung und zum Aufwärmen

Übung 1



Stellen Sie Ihre Füße in hüftbreitem Abstand parallel nebeneinander. Stehen Sie in entspannter Weise aufrecht. Lösen Sie mögliche Spannungen in der Mundpartie, indem Sie den Unterkiefer leicht sinken lassen, so dass sich der Mund ein wenig öffnet. Lassen Sie die Schultern locker hängen, indem Sie einfach dem Gewicht Ihrer Arme nachgeben. Entspannen Sie Ihren Bauch, und kippen Sie Ihr Becken leicht nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Achten Sie darauf, Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen. Entspannen Sie sich, lassen Sie innerlich alles fallen.

Übung 2



Während Sie auf der Stelle gehen, schwingen Ihre Arme auf ganz natürliche Weise vor und zurück. Sie wechseln das Tempo und werden vielleicht etwas schneller, bleiben dabei aber locker. Wenn es Ihnen Spaß macht, heben Sie die Knie ruhig ein wenig höher – aber nicht so hoch, dass Sie dadurch außer Puste kommen – denken Sie daran, diese Übung dient nur dem Aufwärmen.

