

Heimat – Wo das Herz zuhause ist
Körperübung zum Projekt
06. März – 21. April 2019

Bitte machen Sie diese Übung mehrmals,
mindestens dreimal.



- Stellen Sie sich aufrecht,
die Füße parallel nebeneinander,
schulterbreit.
- Die Arme sind neben dem Körper - sie breiten sich zur Waagrechten aus –
die Hände drehen sich nach oben, die Arme strecken sich nun als Ganzes nach oben.
- Ganz oben über dem Kopf bringen Sie die Hände parallel nebeneinander zusammen –
ohne, dass die Hände sich berühren. Die Hände sind also gegenüber.
- Nun werden die Hände parallel nebeneinander nach unten gezogen –
bis zum Bauchbereich
- Im unteren Bauchbereich wandern Sie mit den Handflächen nach unten
neben den Körper.
- Halten Sie einmal beim Aus- und Einatmen inne und beginnen Sie von Neuem.

Zur Intensivierung:

1. Vollziehen Sie den Ablauf im Atemrhythmus.
Der Bewegungsteil bis nach oben erfolgt im Einatmen,
die Absenkung erfolgt im Ausatmen.
Es gibt Menschen, bei denen ist der Rhythmus dem Atem andersherum angepasst,
da erfolgt zum Beispiel die Absenkung im Einatmen.
2. Gehen Sie im ersten Teil etwas in die Knie und im zweiten Teil richten Sie sich dort
wieder auf. Im ersten Augenblick irritiert diese entgegengesetzte Bewegung,
aber mit etwas Wachheit ergibt sich ein anderer intensiver Ablauf.

Wichtig: Die Bewegung fließt ohne Anhalten in ihrem eigenen Rhythmus!