



Fliegen wie ein Adler

Fliegen wie ein Adler



Ausgangsposition

Sie stehen in offener Grundstellung, nicht zu breit.

Bewegung

Sie richten den Körper auf und stellen sich dabei auf die Fußballen. Dabei haben Sie ein Gefühl des Hochziehens oder Wachsens. Gleichzeitig schweben die Arme seitlich bis in Schulterhöhe nach oben und halten kurz inne. Jetzt lockern Sie leicht die Schultern und lassen die Arme sanft ein wenig nach unten sinken. Auch Ihr Körper sinkt wieder auf die Fersen. Wiederholen Sie diese kleine „Flügelbewegung“ 5 mal, nach dem sechsten Mal sinken Sie vollständig zurück in die Grundstellung.

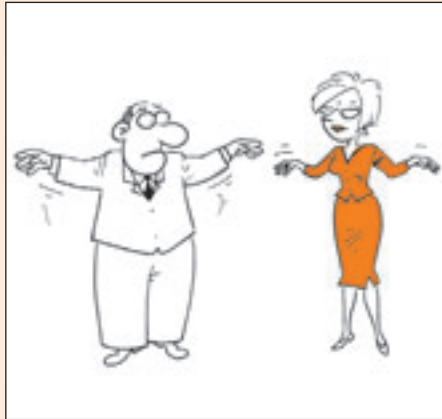
- Lassen Sie ihre Handgelenke während der gesamten Übung locker.

Atmung

Beim Hochsteigen atmen Sie ein. Beim Sinken atmen Sie aus.

Vorstellung

Es entsteht ein Gefühl von innerer Gelassenheit, Freude und Freiheit. Sie schweben in der Luft und schauen auf die Erde hinunter. Alle vorher überwältigend erscheinenden Probleme werden überschaubar und relativieren sich.



©PrintDesign

Fliegen wie ein Adler

- ✓ Die Übung löst innere Anspannung und wirkt körperlich und geistig befreiend. Sie hilft bei Nervosität, Schwindelgefühl, Neurosen sowie dem Gefühl der Überforderung und des Zerspringens des Kopfes. Einzeln geübt wirkt diese Figur bei allen chronischen Erkrankungen positiv.