

## Übungsblatt WELTENBERG

*Soll helfen, ein Gefühl für die eigene innere Mitte zu entwickeln,  
sich mit der eigenen inneren Mitte/ Achse zu verbinden*

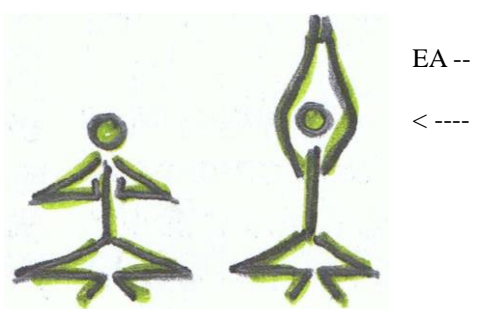
Stand → Fersen berühren sich, Füße 45 Grad ausgedreht → Gesäß Richtung Fersen, d.h. in eine tiefe Hocke sinken, Oberkörper aufrecht !

Start in tiefer Hocke: - Fersen berühren sich, Kniee weit zu den Seiten geöffnet  
→ evtl. Fersen mit Block unterstützen  
- Hände in Anjali Mudra vor Brustraum, Handflächen drücken gegeneinander

**EA = STRECKUNG**, d.h. die Hände mit der Einatmung langsam senkrecht nach oben führen, entlang der inneren Achse, bis über den Kopf  
- > Oberkörper bleibt AUFRECHT, tiefe Hocke stabil

**AA = ZENTRIERUNG**, d.h. die Hände wieder nach unten führen, bis vor den Brustraum sinken lassen

→ im eig. Atemrhythmus wiederholen ..., es bewegen sich nur die Arme !

--> AA		EA -- < ---- „Weltenberg“ EINatmend die Hände nach oben führen AUSatmend die Hände wieder bis vor's Herz sinken lassen
-----------	---	--