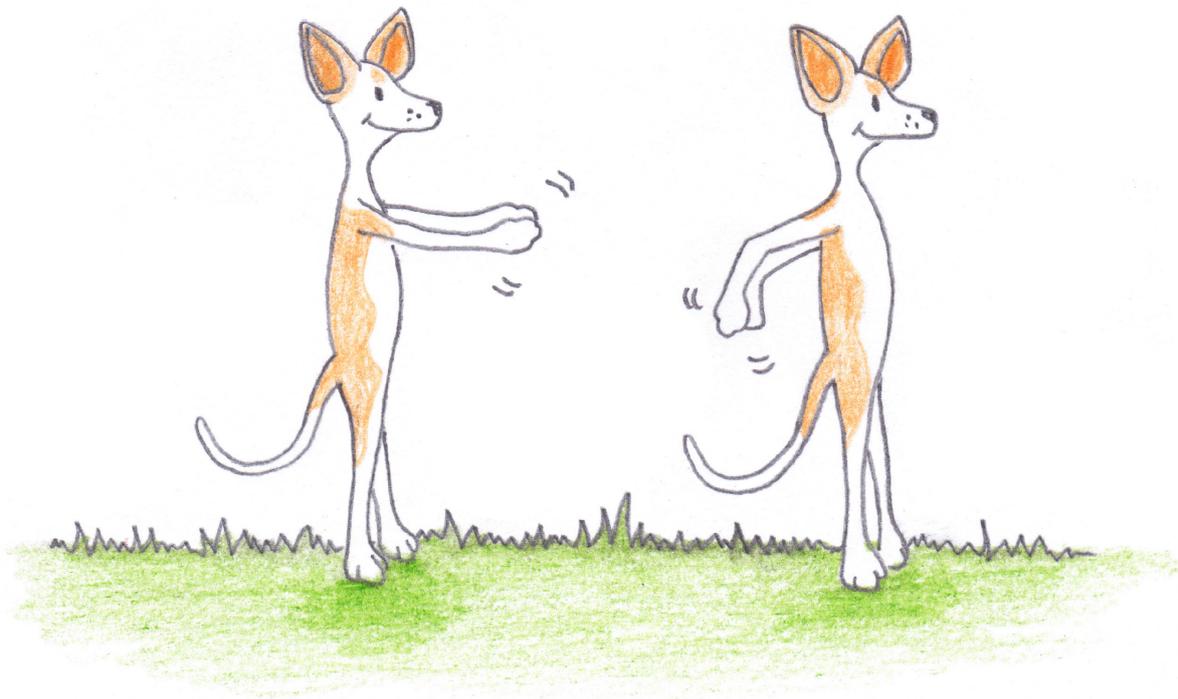


Total relaxed mit Yogi Amigo



Flügelschlagen

Wirkung

Die Übung baut Stress und Anspannungen ab, dehnt die Muskulatur im Rücken, bewegt die Schulter-/Nackermuskulatur und auch Muskelgruppen im vorderen Brustbereich, öffnet den Brustkorb. (Mit dem „kleinen Neandertaler“ ist es genau umgekehrt, der sorgt dafür, dass bei Stress und Ängstlichkeit der Brustkorb und die Schultern zusammengezogen werden).

Die Übung „Flügelschlagen“ ist eine superwichtige Übung für eine gute Körperhaltung und eine freiere Atmung. Wenn du tiefer atmest, bekommen dein Körper und dein Gehirn mehr Sauerstoff. Du kannst dich dann wieder besser konzentrieren.

Flügelschlagen solltest du regelmäßig mehrmals täglich üben, besonders wenn du lange Zeit gegessen hast.

So geht es

- 🐾 Stell dich aufrecht hin, die Beine leicht gegrätscht.
- 🐾 Position A):
Streck die Arme nach vorne und lege die Handinnenflächen aneinander.
- 🐾 Position B):
Lass die Arme gerade nach hinten schwingen und versuche, die Handflächen hinter dem Körper zusammenzubringen.
- 🐾 Das klappt nicht immer gleich auf Anhieb, aber „Übung macht den Meister oder die Meisterin“ – mach es so gut, wie du es eben kannst.
- 🐾 Führe deine Handflächen mit Schwung vorne und hinten zusammen, aber dabei nicht in die Hände klatschen, die Handflächen sollen sich nur berühren.
- 🐾 Diese schwingvolle Bewegung machst du für einen Moment (1 bis 2 Minuten).



ISBN: 978-3-9817978-3-1

Dies ist ein Übungsbeispiel aus dem Buch
„Ich bin wie ich bin - genial und total relaxed“
von Sabina Pilgaj (www.ibi-za.de)

Erhältlich unter: www.vianaturale.de
oder im Buchhandel.