

KÖRPERHALTUNG ÜBUNG 2

Übung im Stehen

Achten Sie auf die verschiedenen Körperhaltungen um Sie herum und staunen Sie. Dann richten Sie sich auf und versuchen einige Zentimeter grösser zu sein. Stellen Sie sich dabei eine Schnur vor, die an Ihrem Hinterkopf befestigt ist und an der gezogen wird.

Ziehen Sie Ihren Bauch gegen die Wirbelsäule. Ihre Ohren, Schultern, Hüfte, Knie und Knöchel sollten auf einer Geraden sein. Ziehen Sie das Kinn ein – die Nase sollte nicht nach oben gerichtet sein.

Die Knie sind leicht gebeugt. Das verhindert einen krummen Rücken. Die Knie sind entspannt.

Das Körpergewicht sollte gleichmässig zwischen den Füessen verteilt sein. Stellen Sie sich ein Dreieck vor, das unterhalb der grossen Zehen, unterhalb zur kleinen Zehe und zur Ferse führt.

