

## Beugeübung im Stand

1. Füße spüren, Boden spüren
2. die Füße tief in den Boden sinken lassen, große Zehen dann kleine Zehen spüren
3. Muskeln der Innen Oberschenkel lockern
4. Bauchdecke und Kniegelenk lockern, Wirbelsäule ist gerade
5. ohne einzuatmen, Restluft entspannt nach außen fließen lassen
6. Atempause kurz und Einatemstrom einfließen lassen
7. In die Beuge bewegen und den Hüftbereich leicht nach vorn kippen ,
8. Die Bauchdecke wird mit der Bewegung nach hinten ganz locker,
9. Auch die Bauchdecke und der Kiefer, Zunge liegt locker im Mund
10. Ein Atemsog füllt den Körper mit Sauerstoff und der Körper bewegt sich unter dem Atem nach  
in die Ausgangsposition

## Weitere Beugeübung

1. Die Knie sind locker. nun in die Beuge bewegen Restluft ausströmen lassen.
2. die Oh – Kieferstellung bleibt.
3. die unterste Bauchmuskulatur lösen und die Bauchdecke gelöst sanft in die Hände gleiten lassen
4. die Atemluft fließt bewusst und verstärkt in den unteren Bauchraum
5. mit der Ausatmung nach oben in den Stand bewegen

**! Immer in der Oh -Kieferstellung bleiben, vor allem wenn die Einatemluft in den Körper einströmt**

**und sich verteilen mag. Je besser die Kieferstellung, desto genialer kann die Atemluft auch in den unteren Wirbelsäulenbereich wirken.**