

Von Sinnen - Kopf hoch

Kein Grund den Kopf hängen zu lassen.. Hast Du Schwierigkeiten den Kopf oben zu halten, ohne daß Du Dich zurecht ruckelst und Dich anstrengst? Dann nimm diese Stunden, damit der Kopf seinen Platz findet; in Verlängerung Deiner Achse und ganz ohne Mühe. Über die Kraft aus den Hüften leitet sich die Länge durch den Knochenkanal bis in Deine Krone.

1. Beine kippen mit fixiertem Kopf

Mit Zug und Schub von Denen Beinen aus spannst Du Dich wohlig in einem großen Bogen von den Fingerspitzen bis zu den Füßen. Durch das fixieren des Kopfes kommt Bewegung in schläfrige Wirbel und sie beginnen aufzuwachen und sich einzubringen. Der sonst so kopflastige Ablauf wird umgedreht - und die Halswirbel bekommen eine Pause.

2. Wie bewege ich den Kopf frei

Ein Ausflug ins Krabbelalter. Als wir noch mit dem Popo voran aktiv waren, gestampft und gespielt haben mit den Füßen, bis es zu einer Bewegung des ganzen Menschleins auswuchs. Laß Dich beglücken durch eine Bewegungsabfolge in der Bauchlage. Alles bewegt sich unterm Kopf und zuletzt auch mit ihm, in Einklang mit dem ganzen selbst.

3. Stuhl Lektion

Wie kannst Du sicher auf dem Stuhl sitzen und dennoch Deinen Kopf und Brustkorb bewegen? Ohne den Halt im Becken zu verlieren. Das zeigt Dir diese Stunde, indem Du unterschiedliche Wirbel ansprichst, je nachdem welchen Teil Deines Gesichts Du voranschickst. Beziehungen zwischen verschiedenen Körperteilen bringen Leben in verstaubte Bereiche.

4. Von Kopf bis Schweif

Weißt Du, wie Du gähnst? Erforsche den Zusammenhang zwischen der Zunge, dem Atem und dem Öffnen und Schließen Deines Mundes. Schleusen in Deinem Schädel werden frei geblasen und Du erfährst wo sich Dein Kiefergelenk befindet und wie Du Dein Gesicht entspannen kannst. Außerdem erfährst Du vom richtigen Essen und wie Du Kaugummi kaust, elegant und anmutig:-)