

## Ein Boot rudern auf dem See

- **Stehen Sie schulterbreit** auf dem Boden, die **Knie leicht gebeugt**. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz in Ihre Fusssohlen und nehmen Sie Kontakt mit dem Boden auf.
- **Richten Sie die Wirbelsäule** auf und bleiben Sie während der ganzen Übung mit dem Oberkörper aufgerichtet.
- Die Arme hängen locker an der Seite, die **Achselhöhlen sind offen**, die **Schultern entspannt**.
- Nun lassen Sie die **Arme an Ihren Seiten kreisen**: von vorne unten über hinten nach oben und wieder vorne hinunter.
- Wenn Sie die Bewegung beginnen, **gehen Sie leicht in die Knie**.
- Wenn Sie die Arme **über hinten nach oben kreisen** lassen, **strecken Sie gleichzeitig die Knie wieder etwas mehr** (nicht ganz!) bis die Arme über dem Kopf sind. Dann lassen Sie die **Arme nach unten sinken**. Dabei **gehen Sie in die Knie** und beginnen die Bewegung von Neuem.
- **Wiederholen Sie die Bewegung in einem ruhigen, meditativen Rhythmus so oft Sie möchten**.
- Dann kehren Sie wieder **in die Ausgangsposition** zurück und **spüren** noch einmal **nach**:

Wie stehe ich jetzt?

Wie fühle ich mich?

Wie ist mein Atem?