

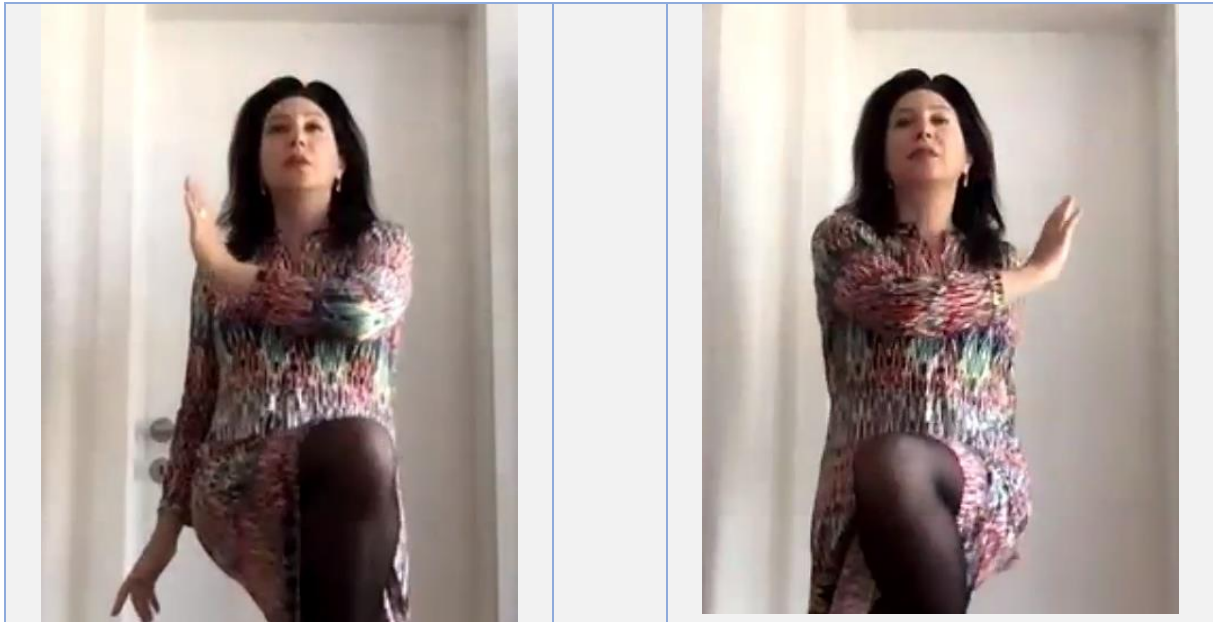


image 1: Kristiane Kaiser, opera singer

Σε αυτή την άσκηση σηκώνετε εναλλάξ το ένα πόδι και ταυτόχρονα φέρνετε τον αγκώνα του αντίθετου βραχίονα κοντά στο γόνατο. Αν αυτό γίνει ρευστά, ρυθμικά και χωρίς προσπάθεια, τότε μπορούμε να ευθυγραμμίσουμε την κεντρική γραμμή του σώματος. Μέσω αυτής της άσκησης, τα μπλοκαρίσματα που σχετίζονται με το άγχος μπορούν να απελευθερωθούν και να αφαιρεθούν. Η ικανότητα συγκέντρωσης αυξάνεται και αυτή η άσκηση προάγει τη δημιουργική σκέψη.