

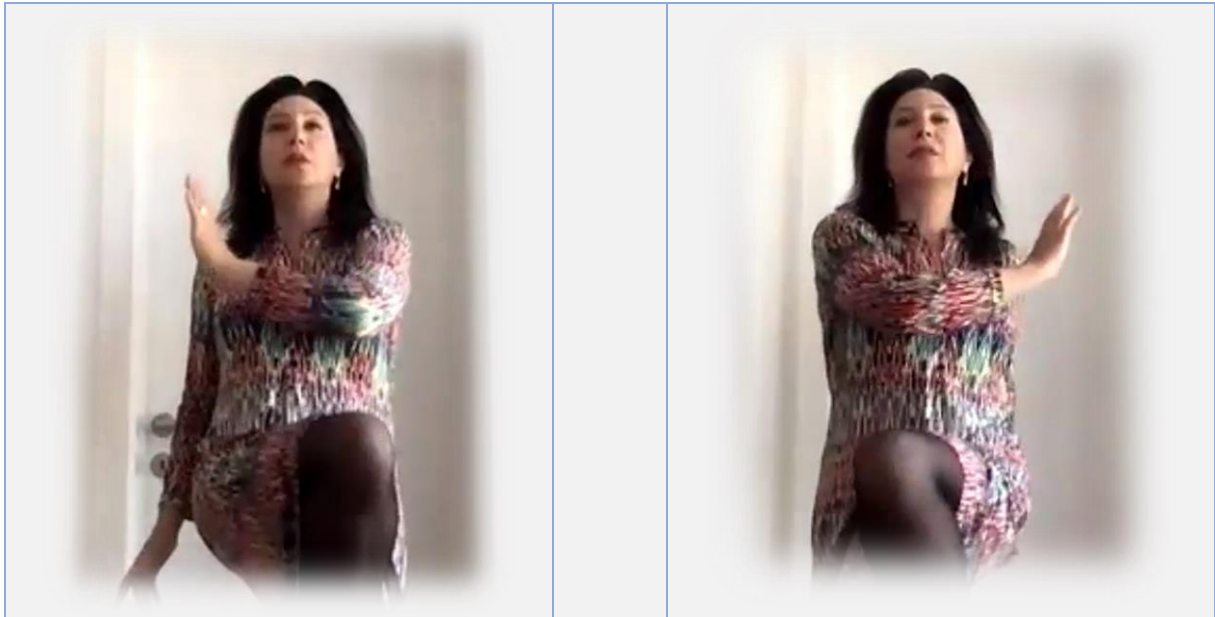


Abbildung 1: Kristiane Kaiser, Opernsängerin

Bei dieser Übung hebt man abwechselnd ein Bein an und bringt gleichzeitig den Ellbogen des gegenüberliegenden Armes in die Nähe des Knies. Dann wechselt man. Gelingt dies flüssig, rhythmisch und ohne Anstrengung, dann können wir die Körpermittellinie gut überschreiten. Durch diese Übung können stressbedingte Blockaden gelöst und beseitigt werden. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und diese Übung fördert kreatives Denken.