

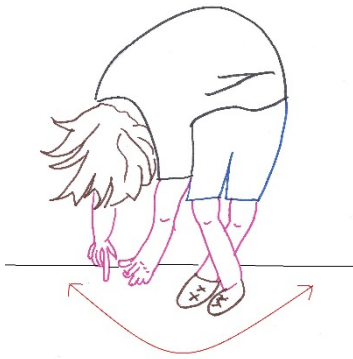
## Schwerkraftgleiter

Der Schwerkraftgleiter ist eine einfache Kinesiologieübung. Sie hilft die Beinmuskulatur zu dehnen, fördert den Gleichgewichtssinn, stärkt die Ohrenenergie und balanciert die Atmung. Gleichzeitig ermöglicht sich uns einen klaren Ausdruck in der Sprache und unterstützt uns so bei Präsentationen oder Vorträgen.

Stell dich mit gekreuzten Beinen hin, sodass sich die Fußaußenkanten berühren und die Zehen möglichst auf gleicher Höhe sind.

Hebe die Arme beim Einatmen nach oben.

Beim Ausatmen beugst du den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne.



In dieser Stellung schwingst du den Oberkörper sanft von einer Seite zur anderen, während die Arme leicht zu Boden federn.

Durch das Strecken des vorderen Beines werden die hinteren Muskeln des rückwärtigen Beines gedehnt. Du kannst das hintere Bein leicht anwinkeln.

Während du einatmest, richtest du den Oberkörper wieder auf und wechselst das Bein.

Wiederhole die Übung 5 – 10 Mal.