

Kopf Tango Übung

1.



Einatmend aufrecht stehen, Blick geradeaus, Hände vor der Brust aneinandergelegt

2.



Ausatmend Handflächen nach links drehen, Oberkörper leicht mit drehen, Blick nach links

3.



Einatmend: linker Arm schiebt weg, rechter Arm beschreibt Kreis vorm Körper. Blick folgt der Bewegung; zum Schluss: Blick in die rechte Handinnenfläche

4.



Ausatmend Hände vor der Brust zusammenführen

5.



Einatmend in der Stellung bleiben

6.



Ausatmend Handflächen nach rechts drehen, Oberkörper leicht mit drehen, Blick nach rechts

7.



Einatmend: rechter Arm schiebt weg, linker Arm beschreibt Kreis vorm Körper. Blick folgt der Bewegung; zum Schluss: Blick in die linke Handinnenfläche

8.



Ausatmend Hände vor der Brust zusammenführen