



Den Brustkorb öffnen



Die Ausgangshaltung, der normale, aufrechte Stand



mit dem ausatmen erfolgt das Sinken und Setzen



mit dem Einatmen den Körper aufrichten und den Brustkorb öffnen und erweitern bis . . .



die waagerechte Armhaltung erreicht ist, die Handflächen zeigen nun nach unten



mit dem ausatmen sinken



zum Ende wieder der Impuls des setzens, Rücken rund



entweder folgen nun Wiederholungen, oder mit dem Aufrichten das Einatmen und die Rückkehr in die Ausgangshaltung