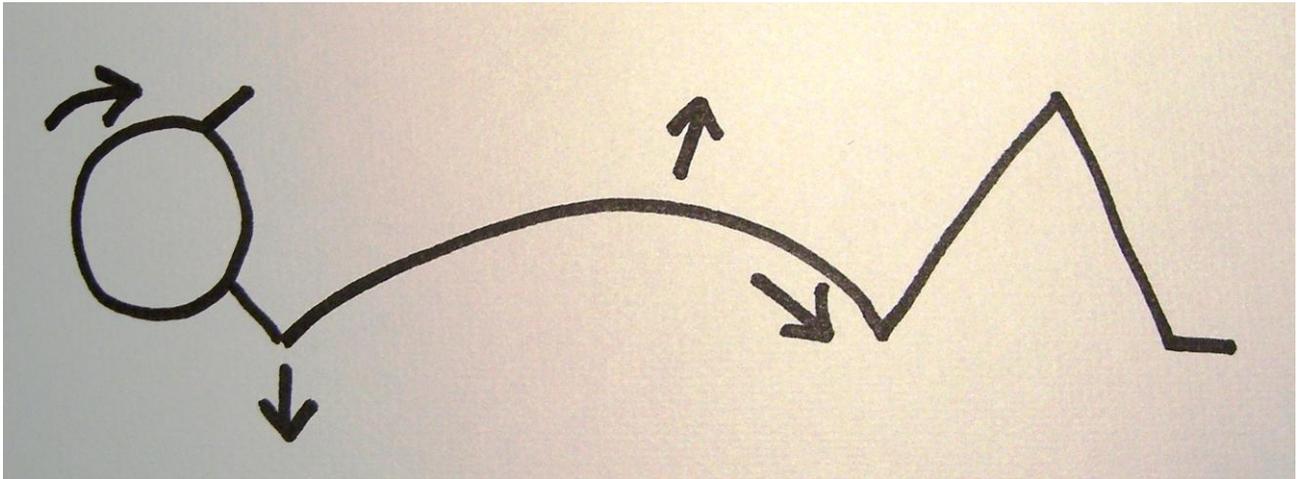


## DIE DOPPELTE SCHAUKEL

Die doppelte Schaukel ist eine reflektorische Körperbewegung – beobachtbar z. B. beim Husten – die über Übung körperlich erfahrbar und bewusst einsetzbar gemacht wird und damit das zentrale Element des wellenförmigen Modus.

Beim **Einatmen** in den Bauch ins Hohlkreuz gehen, dabei kippt das Becken nach hinten, die Schultern werden nach hinten gezogen und der Kopf Richtung Brust.



Beim **Ausatmen** die Wirbelsäule wieder gerade richten, das Becken kippt nach vorne, die Schultern werden nach vorne gezogen und der Kopf lässt nach hinten los

