

Kurs 8

Dehnungen

Bitte schaue alles an und probiere es aus.

Natürlich sollen die Dehnungen nur in dem Bewegungsausmaß gemacht werden, wie es vielleicht im gedehnten Muskel ein bisschen zieht aber nicht schmerzt.

Alexander ermutigt und erläutert vielfach, worauf es ankommt und was erleichtert werden kann.

Vielleicht ist auch die Dehnung einer bestimmten Muskelgruppe im Stehen einfacher zu machen als im Liegen, oder umgekehrt.

Lerne also das Passende für Dich kennen und wende es an, so dass Du für Dich für alle Muskelgruppen Dehnung anwenden kannst.

Das tut Dir gut.