

## „Der Delphin“

- Stehen Sie hüftbreit und das Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Formen Sie mit beiden Armen synchron in Schulterhöhe eine liegende Acht. Dabei wandern Ihre Arme nach vorne und nach hinten.
- Bewegen Sie Ihr Becken nach vorne und hinten in Form der liegenden Acht. Diese beiden „Liegenden Achten“ werden nun gegengleich fusioniert.
- Während Sie Ihre Arme nach vorne oben (siehe oberer Pfeil Bild links) bewegen, formen Sie mit Ihrem Becken die „Liegende Acht“ beginnend nach hinten oben (siehe unterer Pfeil Bild links)
- Nun führen Sie gleichzeitig mit Armen und Becken die „Liegende Acht“ durch, wenn Sie in der Mitte ankommen, sind beide Hände links und rechts neben den Hüften. Bewegen Sie Ihre Arme nun weiter nach hinten oben (siehe oberer Pfeil Bild rechts), formen Sie mit Ihrem Becken die „Liegende Acht“ nach vorne oben (siehe unterer Pfeil Bild rechts). Für „Auf-und-Abbewegungen“ des Beckens stellen Sie sich auf Zehenspitzen bzw. beugen Sie beide Knie.

Wenn Sie den Delphin machen, bitte ich Sie, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich zu sein. Wie fühlt es sich an, wenn ein Teil des Körpers nach hinten strebt, während der andere nach vorne strebt? Was liegt hinter mir und was vor mir? Welche vergangenen Erfahrungen von hinten kann ich nach vorne bringen und sie als Lernerfahrung nutzen? Welche Gedanken, Verhaltensmuster und Gewohnheiten möchte ich loslassen und durch neue ersetzen?



Lassen Sie sich von dieser Bewegung inspirieren! Jeder Ihrer Gedanken ist ein Geschenk Ihres inneren „ICHs“! Spüren, fühlen Sie sich selbst und die Richtungen, in die Sie streben. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, während und nach der Übung!

*Ich wünsche Ihnen auf vielen Ebenen reichlich Zu-FRIEDEN-heit in Ihrem Leben. Denken Sie daran, dass jede Krise gleichzeitig eine Chance in sich birgt.*

Energierreiche Grüße  
Maria Obermair



**Maria Obermair**

Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin,  
Kinesiologin, Buchautorin „Die perfekte Nacht“  
Int. Fakultät von Breakthroughs International  
Lehrtrainerin für Brain Gym® und Edu-Kinestetik

Rädlerweg 56, 4030 Linz  
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at  
[www.kinmo.at](http://www.kinmo.at) [www.dieperfektenacht.at](http://www.dieperfektenacht.at)