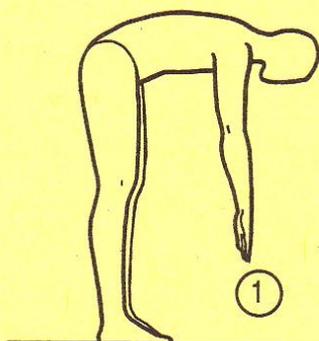
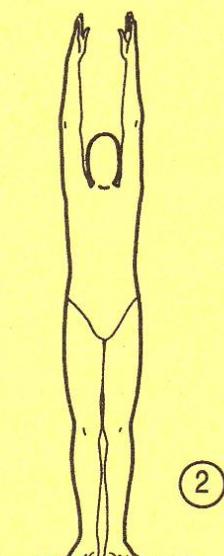


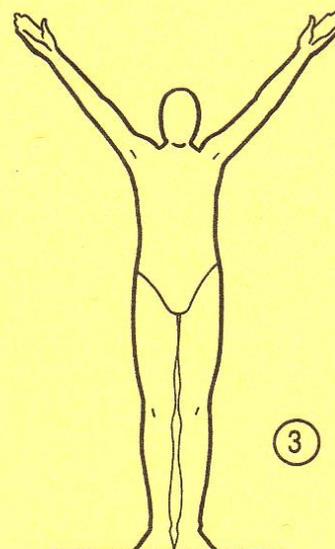
Die Runen-Übungen



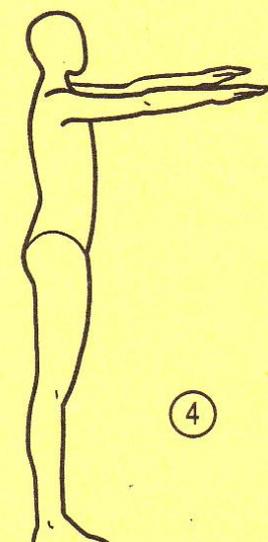
Übung 1:
Die U-Position



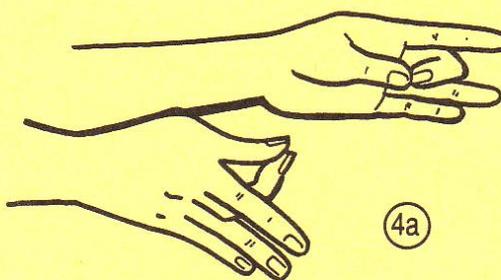
Übung 2:
Die I-Position



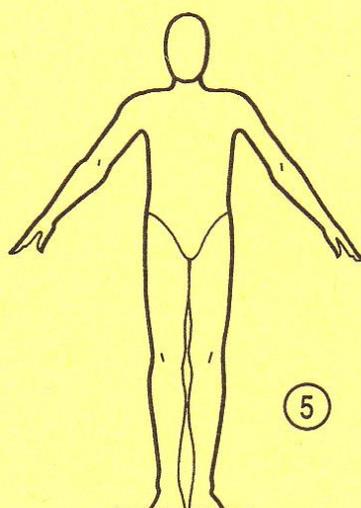
Übung 3:
Die Y-Position



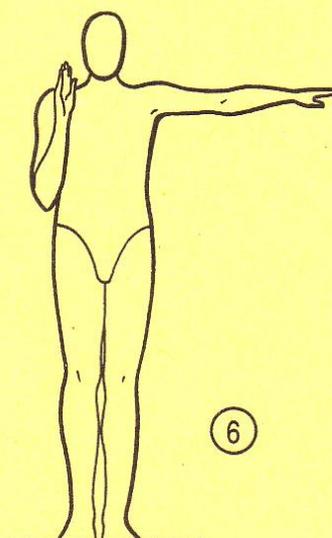
Übung 4:
Die F-Position



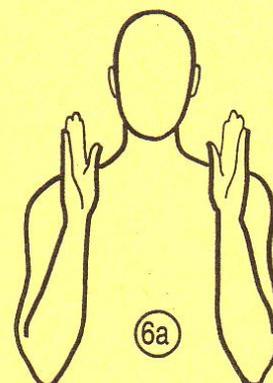
Hand- und Finger-
haltung bei der
F-Position



Übung 5:
Die T-Position



Übung 6:
Die W-Position



Handstellung bei der
W-Position

Die Power-Übung

Übung 7: Teil I

Langsame Power-Übung

Wirbelsäule gerade ausrichten, Augen schließen, in Richtung Nasenwurzel schauen, Zunge ohne Druck auf den Gaumen legen. PC-Muskel anspannen, dabei einatmen, bis 10 (später bis 20) zählen. PC-Muskel entspannen, dabei ausatmen, bis 10 (später bis 20) zählen. 20- bis 30mal wiederholen.

Übung 7: Teil II

Schnelle Power-Übung

Wirbelsäule gerade ausrichten, Augen schließen, in Richtung Nasenwurzel schauen, Zunge ohne Druck auf den Gaumen legen. PC-Muskel nur kurz (1 bis 2 Sekunden) anspannen, dabei einatmen. Sofort Muskel entspannen und dabei stoßartig ausatmen (1 bis 2 Sekunden). 30- bis 60mal wiederholen.

