

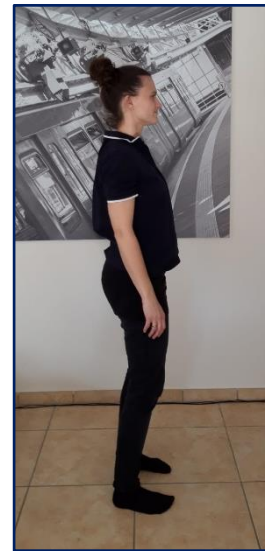
Lass den Atem fließen - Übungen zur Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule

mit Vera

Folge 1: Aufrechter Stand/hüftbreit

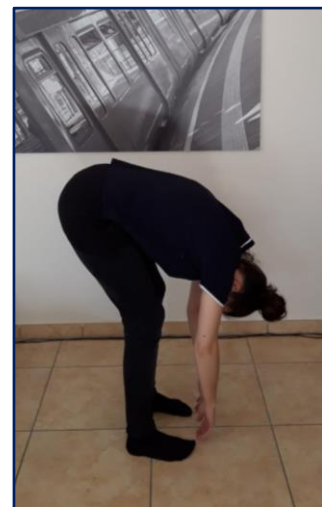
Übung 1:

- einatmen, Schultern heben
- ausatmen, Schultern nach hinten/unten kreisen
- 5 Wiederholungen



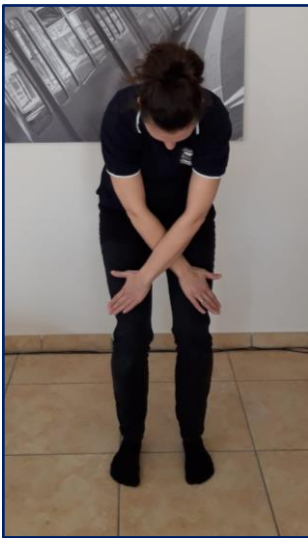
Übung 2:

- einatmen und bei nächster Ausatmung Kinn auf die Brust
- Schultern ziehen nach vorne/unten, der Oberkörper geht in eine Vorbeuge
- Knie leicht gebeugt
- Hände hängen locker am Boden, Kopf und Kiefer sind entspannt
- Wieder einatmen, Wirbel für Wirbel nach oben kommen
- 5 Wiederholungen



Übung 3:

- einatmen, Arme gehen nach außen auf Schulterhöhe
- Wirbelsäule ist lang gestreckt, Handflächen zeigen nach vorne
- ausatmen, die Hände über Kreuz auf die Knie legen, dabei in die Hocke gehen und Wirbelsäule beugen
- einatmen, wieder aufrichten, die Arme zur Seite öffnen
- 10 Wiederholungen



Übung 4:

- leicht in die Hocke gehen, die Hände oberhalb der Knie ablegen, Fingerspitzen liegen Innen, die Ellbogen zeigen nach Außen - "Katze/Kuh - Bewegung"
- einatmen, Wirbelsäule strecken, Blick nach vorne richten
- ausatmen, Wirbelsäule runden, den Bauchnabel nach Innen ziehen, den Blick zu den Knien richten
- 10 Wiederholungen



Übung 5:

- abschließend noch einmal Schulterkreisen (s. Übung 1)