

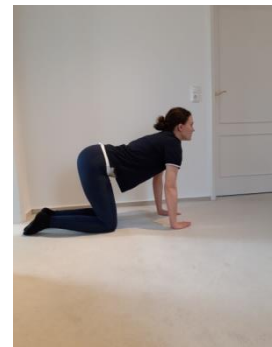
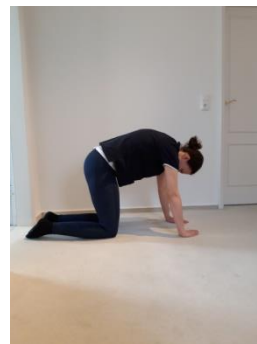
## Lass den Atem fließen - Übungen zur Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule

mit Vera

### Folge 3: aus dem 4-Füßer-Stand

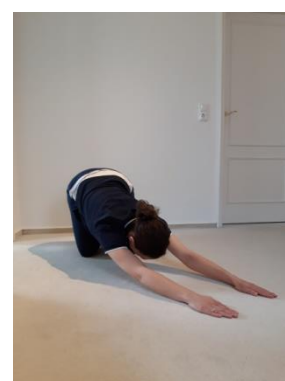
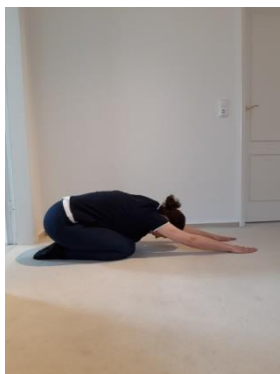
#### Übung 1:

- "Katze-Kuh-Bewegung"
- einatmen und mit der nächsten Ausatmung den Rücken runden und den Blick zu den Zehenspitzen richten, den Bauchnabel einziehen
- einatmen, die Wirbelsäule strecken und nach vorne schauen
- dann wieder ausatmen usw. // 10x



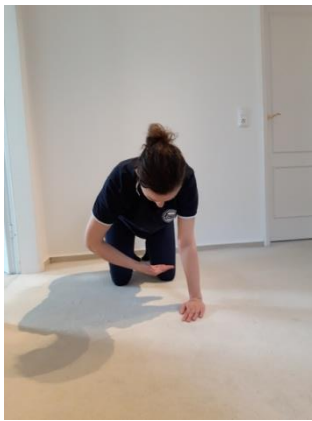
#### Übung 2:

- mit der nächsten Ausatmung das Gesäß auf den Fersen absetzen, die Arme bleiben vorne
- Dehnung 5 Atemzüge halten, dann mit den Fingerspitzen nach rechts wandern, die Flanke wird gedehnt
- rechts wie links 5 Atemzüge halten



## Übung 3:

- zurück in den 4-Füßer-Stand kommen, die rechte Hand lösen und den Blick in die Handfläche richten (vgl. "Spickzettel in der Hand")
- einatmen und nach außen rotieren
- ausatmen nach innen rotieren und dabei den Blick immer in die Handfläche richten
- 10x im schmerzfreien Bereich, danach Seite wechseln



## Übung 4:

- aus dem 4-Füßer-Stand in die Bauchlage legen, die Hände neben der Brust aufstellen
- einatmen, den Rücken strecken, den Blick nach vorne richten und den Oberkörper dabei leicht nach oben drücken
- ausatmen und in einer großen Bewegung in den "Hund" drücken (s.Foto), die Knie dürfen am Anfang gerne gebeugt bleiben, Kopf und Kiefer hängen locker nach unten
- beide Positionen 5x2 Atemzüge halten

**Viel Spaß!**

