

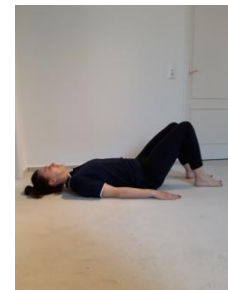
Lass den Atem fließen - Übungen zur Mobilisation und Entspannung der Wirbelsäule

mit Vera

Folge 4: liegend

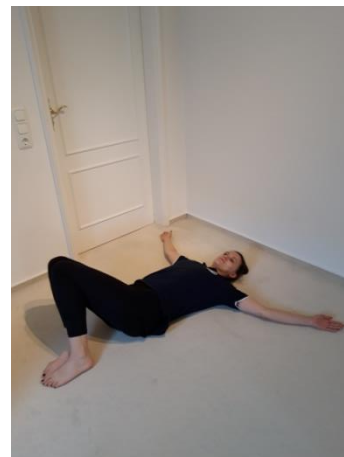
Übung 1:

- Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen, Arme liegen neben dem Körper
- einatmen und den unteren Rücken in den Boden drücken
- ausatmen und den Lendenbereich locker lassen
- dadurch ergibt sich eine Beckenschaukel oder Beckenkipfung // 10x



Übung 2:

- Rückenlage, Füße aufstellen, Knie und Sprunggelenke berühren sich, die Arme liegen auf Schulterhöhe neben dem Körper
- die Knie pendeln langsam von rechts nach links soweit das schmerzfrei geht // 20x dabei ruhig durch die Nase atmen



Übung 3:

- Seitlage "Embryo-Stellung"
- Arme lang nach vorne, Handflächen liegen übereinander
- zunächst zieht die obere Hand mit den Fingerspitzen über die untere Hand, die Schulter zieht mit vor
- dann wird mit der Einatmung ein großer "Halbmond" am Boden gemalt (Finger ziehen am Boden entlang) bis der Brustkorb weit geöffnet ist, man liegt in der sog. "Drehdehnlagerung"
- ausatmen, den Arm über die Brust in die Ausgangsstellung zurück bringen // 10x/Seite



Übung 4:

- Rückenlage, lang strecken, die Oberarme liegen neben den Ohren, nun wandern die Beine und Arme nach links bis der Körper in einem "C" am Boden liegt, die Flanke wird gedehnt
- 5 tiefe Atemzüge in den Brustkorb // Seite wechseln

Übung 5:

- Rückenlage, die Knie zum Bauch ziehen und dieses "Päckchen" 20 sek. halten, ggf. über das Becken kreisen

Viel Spaß!

