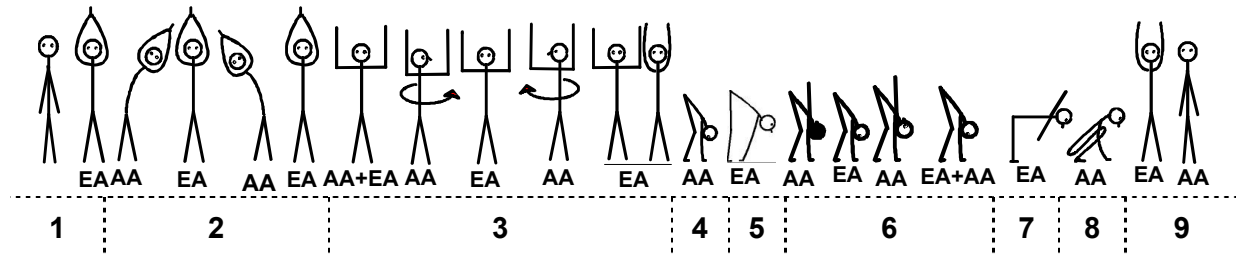




Die acht Bewegungen der Wirbelsäule

Eine Übungsreihe im Atemrhythmus zur Mobilisation der Wirbelsäule.



- 1 Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Mit einer langsamen, intensiven **EA** die Arme über die Seite nach oben führen, Handflächen aneinanderlegen.
- 2 Mit der **AA** in die Seitbeuge nach **li** gehen. Nicht mit dem Becken nach hinten oder vorne ausweichen.
Mit der **EA** wieder aufrichten und sich nach oben dehnen.
Mit der **AA** in die Seitbeuge nach **re**.
Mit der **EA** wieder aufrichten und sich nach oben dehnen.
- 3 **AA** die Arme in die Kerzenleuchterhaltung nehmen und in der Position **EA**.
Mit der **AA** nach **li** drehen, dabei das Becken nach vorne ausgerichtet lassen.
Mit der **EA** in die Mitte.
Mit der **AA** nach **re** drehen, dabei das Becken nach vorne ausgerichtet lassen.
Mit der **EA** in die Mitte und mit den Armen oben in eine leichte Rückbeuge kommen.
- 4 Mit der **AA** in die Vorbeuge, die Knie dabei ein wenig beugen.
- 5 Mit der **EA** den Rücken in sich strecken (der Körper ist dabei in einer Art Schräge).
- 6 Die **re** Hand vor den Füßen aufsetzen.
AA nach **li** drehen. Den **li** Arm dabei nach oben nehmen und hinschauen. Knie nur durchdrücken, wenn keine Spannung im Rücken dabei entsteht.
EA wieder zurück.
AA die Drehung und Öffnung nach **re**.
EA wieder zurück.
AA den Rücken noch einmal gut loslassen und in eine tiefe Vorbeuge kommen.
- 7 Mit der **EA** den Rücken **parallel** zum Boden bringen, Arme zur Seite auf Schulterhöhe.
- 8 Mit der **AA** in die Zehenhocke.
- 9 **EA** mit Schwung der Arme in den Stand kommen.
Mit der **AA** die Arme wieder über die Seite nach unten führen.

Wiederholung, Seitbeuge und Drehung nach **re** beginnend. Mehrmals üben.