

Übung zur Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule.
Diese Übungen bitte nur im Sitzen üben.

TN sitzt auf einem Stuhl (nicht anlehnen) oder einer Bank (Höhe durch Unterlegung mit Matten oder Steppbrettern verändern), TN sitzt aufrecht mit geradem Rücken (Becken aufrichten, wir sitzen auf unseren Sitzhöckern), die Beine stehen im rechten Winkel, Beine sind hüftbreit auseinander. Die Atmung während der Übungen ist gleichmäßig und ruhig.

TN schaut über rechte Schulter, merkt sich einen Punkt.

- 1. Übung** mit der rechten Hand den Kopf anfassen und diesen sanft zur rechten Schulter ziehen und zurück in Ausgangsstellung.

- 2. Übung** der linke Arm wird angewinkelt (rechter Winkel in Schulterhöhe) vor dem Körper gehalten, so als hättet ihr in der Hand einen „Spiegel“, schaut in diesen „Spiegel“ und dreht den Körper nach rechts und wieder zurück in Ausgangsstellung, dabei immer in den „Spiegel“ schauen.

- 3. Übung** beide Hände liegen auf dem Oberschenkel, mit beiden Händen fassen wir nun an die rechte Körperseite (Oberschenkel, PO) oder an die rechte Stuhlkante und wieder zurück auf die Oberschenkel.

- 4. Übung** ihr stellt euch vor, ihr hättet einen großen Sitzball (Pezziball) vor euch, mit dem linken Knie schiebt ihr diesen Ball sanft aus der Hüfte heraus nach vorne und zurück, erst langsam und dann mehrmals etwas schneller.

TN schaut wieder über rechte Schulter und lässt sich überraschen, nachprüfen und vergleichen.

Alle Übungen werden achtsam und langsam ausgeführt, Wiederholungen individuell, Pausen nehmen

Diese Übungen bitte auch mit der linken Körperseite durchführen.

Diese Übungen sollten regelmäßig geübt werden und es wird sich etwas in uns verinnerlichen.

Zum Beispiel im Auto: „wie drehe ich mich um, wie schaue ich über meine Schulter? Drehe ich nur meinen Kopf oder drehe ich aus dem Brustwirbelbereich?“

Auch im täglichen Leben werdet ihr kleine Veränderung feststellen.

Bei Verspannungen im Rücken, Schulter -Brustbereich ist das auch eine ideale Übung, weil bei diesen Übungen alle Wirbelgelenke vom Halswirbel bis zum Lendenwirbel, Sakralgelenk sanft gelockert und bewegt werden, die Verspannungen gelöst.

TN (Teilnehmer)