

Vorbeuge u. Rückbeuge



Vorbeuge: Roll langsam Wirbel für Wirbel nach vorn ab. Bleib 6 Atemzüge lang in der Vorbeuge. Roll dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben.

Rückbeuge: Leg die Hände an dein Gesäß, schieb die Leisten so weit wie möglich nach vorn u. beug den Rumpf etwas nach hinten. Bleib 6 Atemzüge in der Rückbeuge und richte dich dann langsam wieder auf. Mach die Vor- u. Rückbeuge 3x im Wechsel.

Seitbeuge



Streck den rechten Arm einatmend lang nach oben. Beug ausatmend deinen Rumpf nach links. Verstärke die Seitbeuge während der nächsten 6 Atemzüge. Komm einatmend zurück und führe die Seitbeuge zur anderen Seite aus. Wiederhole diese Bewegungsfolge noch 1 oder 2x. Beug deinen Oberkörper dann 3x im fließenden Wechsel ohne Haltepunkt nach rechts und links. Lass dabei deinen Atem fließen.

Rotation



Rotiere deinen Rumpf mit der Ausatmung nach links. Halte oder verstärke die Drehung für 6 Atemzüge. Komm einatmend zurück und rotiere ebenso nach rechts.

Wiederhole diese Bewegungsfolge 1 oder 2x.

Rotiere dann deinen Oberkörper 3x im fließenden Wechsel ohne Haltepunkt nach links und rechts. Lass deine Atmung fließen.

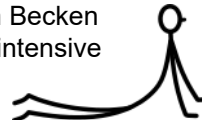
Gesäß dehnen



Setz dich auf einen Stuhl etwas mehr nach vorn).

Leg ein Bein angewinkelt auf den Oberschenkel des anderen Beins. Richte deinen Oberkörper ganz gerade auf und beug dich soweit nach vorn, bis du die Dehnung im Gesäß spürst. der Rücken muss immer ganz gerade bleiben! Beug dich mit jeder Ausatmung noch etwas weiter nach vorn und stell dir vor, dass deine Gesäßmuskeln weich wie Butter werden. Dehne beide Gesäßhälften jeweils 2 Minuten lang.

Vordere Faszienlinie dehnen



Beginne im Vierfüßlerstand, die Arme sind etwas schräg nach vorn versetzt. Lass dein Becken nach vorn-unten sinken, bis du eine intensive Dehnung im Bauch und/oder in den Leisten spürst. Zieh das Schambein nach oben zum Bauch, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Dein Brustbein zieht nach vorn-oben, die Schultern sind tief. Lass die Leisten in den nächsten 2 Minuten mit jeder Ausatmung immer weiter zum Boden sinken. Entspanne zum Schluss in der Kindsposition.



Hüftbeuger dehnen



Geh in den Kniestand und kipp das Schambein Richtung Bauch (langer unterer Rücken, kein Hohlkreuz). Schieb dein Becken (den Bauchnabel) mit jeder Ausatmung weiter nach vorn. Du spürst die Dehnung in der Leiste und im Oberschenkel des hinteren Beins. Mach die Übung 2 Minuten lang und wechsle dann die Position der Beine.

Brustöffner



Ausgangsposition ist die Schrittstellung in einer Raumecke oder am Türrahmen. Leg die Hände so an die Wand, dass die Arme in einem Winkel von 45° angehoben sind. Vermeide ein Hohlkreuz. Schieb nun das Brustbein nach vorn, bis du eine intensive Dehnung im Schuler-Brust-Bereich spürst. Steigere das Dehnen mit jedem Ausatmen.

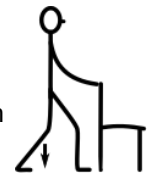
Nach 6 Atemzügen drückst du die Hände ca. 10 s lang an die Wand, dann löst du die Spannung wieder und gehst weiter in die Dehnung. Wiederhole das 2 - 3x.

Waden dehnen



Geh in Schrittstellung, das vordere Bein ist gebeugt, die Füße zeigen gerade nach vorn. Streck das hintere Bein vollständig durch! Schieb nun das Becken so weit nach vorn, bis du eine intensive Dehnung in der Wade des hinteren Beins spürst. Intensiviere die Dehnung 2 Minuten lang mit jedem Ausatmen. Halte dabei den Oberkörper aufrecht, die Ferse bleibt am Boden. Achte besonders darauf, dass du dein hinteres Knie immer wieder ganz durchdrückst.

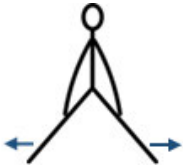
Waden (Soleus) dehnen



Stütz dich mit den Händen auf einer Stuhllehne ab und geh in eine leichte Schrittstellung. Dein Oberkörper ist aufrecht, die Füße zeigen gerade nach vorn, beide Beine sind etwas gebeugt. Lass nun das hintere Knie in Richtung Boden sinken, bis du eine intensive Dehnung in der Wade spürst. Verstärke die Dehnung in den nächsten 2 Minuten mit jeder Ausatmung. Anschließend die andere Wade dehnen.

Beininnenseite dehnen

Stütz dich an einem Tisch oder Fensterbrett ab und geh mit den Füßen so weit auseinander, bis du eine intensive Dehnung an der Innenseite der Beine spürst. Dein Becken bleibt dabei stets aufrecht (kein Hohlkreuz). Grätsche die Beine mit jedem Ausatmen etwas weiter. Nach 6 Atemzügen kannst du zusätzlich die Beine anspannen, indem du versuchst, die Füße zusammenzuziehen. Nach 2 Atemzügen löst du die Anspannung und dehnt weiter. Wiederhole das 2 - 3x.



Oberschenkel vorn dehnen



Leg dich auf den Bauch, beug das rechte Bein und fass mit der rechten Hand das Sprunggelenk. Falls du deinen Fuß nicht greifen kannst, nimm einen Gürtel o. ä. zu Hilfe. Zieh nun den Fuß zum Gesäß, bis du die Dehnung im rechten Oberschenkel spürst. Drück dabei unbedingt die rechte Leiste in den Boden! Halte die Dehnposition beim Einatmen und zieh den Fuß mit jeder Ausatmung etwas weiter zum Gesäß. Beende das Dehnen nach 2 Min. u. wechsele das Bein.

Auszeit für die Füße

- Roll die Fußsohlen mit einem kleinen Faszienball ganz langsam und intensiv aus.
- Leg im Sitzen den rechten Fuß auf den linken Oberschenkel. Greif mit der re. Hand über die Zehen an den Fußballen u. zieh Fuß u. Zehen langsam immer weiter zum Schienbein - 2 min dehnen. Fuß wechseln.
- Leg die li. Hand auf die Zehenoberseite des re. Fußes und zieh den Fuß samt Zehen langsam in Richtung Fußsohle. Der Fuß muss sich immer in einer Linie mit dem Schienbein befinden. 2 min dehnen, dann ist der zweite Fuß an der Reihe.

Rückenstrecker dehnen



Beug dich nach vorn und lass deinen Oberkörper, deine Arme und deinen Kopf ganz locker hängen. Atme 6x entspannt ein und aus. Lass mit jeder Ausatmung etwas mehr los. Halte dich dann mit den Händen an deinen Füßen oder Unterschenkeln fest. Spanne an, indem du die Füße in den Boden drückst. Gleichzeitig will dein Rumpf nach oben. Halte diese Spannung für 2 Atemzüge. Lass dich danach wieder entspannt tiefer sinken, 4x ein-/ausatmen. Wiederhole das Ganze 2x.

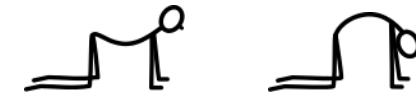
Wirbelsäule strecken

Richte deine Wirbelsäule an der Wand aus: Hüftbreiter Stand, Fersen ggf. 5 - 10 cm Abstand zur Wand, Schambein nach oben ziehen und Bauchnabel zur Wand, Kinn zum Kehlkopf ziehen (langer Nacken), Brustbein nach vorn-oben, Schultern nach hinten-unten ziehen, Handflächen zeigen nach vorn. Den Kopf/Nacken gerade nach hinten in Richtung Wand ziehen und die Lendenwirbelsäule an die Wand drücken. Die Position 1 - 2 Atemzüge lang halten. Dann die Anspannung für 2 - 3 Atemzüge lösen. 3x wiederholen.

Katze - Kuh

8x Katze und Kuh im fließenden Wechsel.

Einatmen: Kuh Ausatmen: Katze



Beende die Übung mit der "verrückten" Katze: Beweg dich aus der Katzenposition in alle Richtungen. Lass das Becken kreisen, auch den Brustkorb und die Schultern, wippe und federe, streck und rekle dich.

Handbeuger dehnen

Geh in den Vierfüßlerstand u. dreh deine Hände nach außen, bis die Fingerspitzen so weit wie möglich zu den Knien zeigen. Alternativ kannst du deine Hände auch auf einen Stuhl oder Tisch legen. Halte die Arme und Finger völlig gestreckt. Geh mit dem Rumpf soweit nach hinten, bis du eine intensive Dehnung in den Handgelenken und Unterarmen spürst. Verstärke die Dehnung 2 Minuten lang mit jedem Ausatmen. Abschließend kannst du die Hände zum Lockern etwas kreisen und ausschütteln.



Nacken entspannen

Leg deine Hände übereinander in den Nacken. Mit der Einatmung drückst du deine Nackenmuskulatur mit den Händen zusammen, als ob du einen Schwamm ausdrückst. Ausatmend löst du den Druck deiner Hände. Wiederhole diese Bewegungsfolge noch 5x. Du kannst dabei mit dem Kopf etwas nicken (Ja-Ja-...), um den lockernden Effekt zu unterstützen. Massiere zum Abschluss die untere Kante deines Hinterkopfes mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger in kleinen kreisenden Bewegungen.

Schultern lockern

Leg die linke Hand so auf die rechte Schulter, dass der Daumen den Hals berührt. Kreise die Schulter einatmend über vorn nach oben und drück dabei die Schultermuskulatur mit den Fingern zusammen, als ob du einen Schwamm ausdrückst. Lös den Druck deiner Hand, wenn du ausatmend deine Schulter nach hinten und unten kreist. Wiederhole diese Bewegungsfolge noch 5x. Vergleiche danach beide Schultern. Wie fühlst dich die rechte Schulterseite an? Leichter, lockerer? Lockere nun die linke Schulter auf die gleiche Weise.