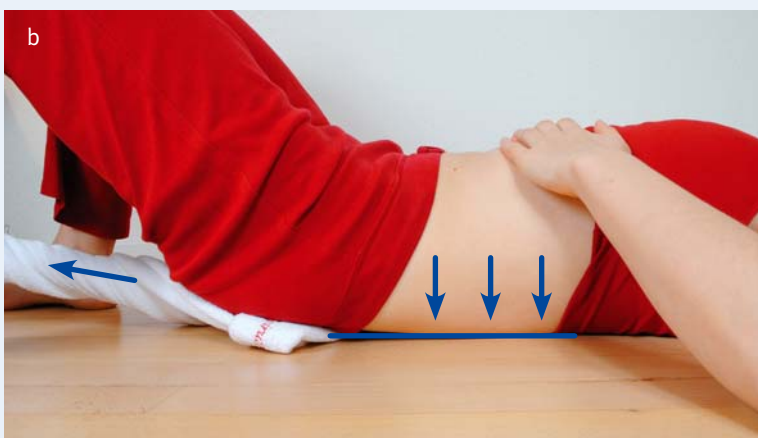


Übungen

**Kreuzverlängerung:**

a) Ausgangslage auf dem Frotteetuch liegend, Kreuz leicht angespannt und angehoben. b) Beim Ausatmen zieht der Partner etwas

am Handtuch, die Lendenwirbelsäule verlängert sich, das Kreuz senkt sich entspannt gegen den Boden.

Handtuch-Stretch: Ungekürzt zur vollen Länge

Für die folgende Übung brauchen Sie Unterstützung durch einen Übungspartner.

Ziel

Verkürzte Strukturen im unteren Rücken gezielt entspannen. Platz schaffen im Bereich der Lendenwirbelsäule. Wahrnehmen, dass konstruktive Entspannung immer eine Richtung hat – in diesem Fall nach unten Richtung Fersen.

Start

Legen Sie sich auf den Boden, auf ein ausgebreitetes Frotteetuch. Der obere Rand des Tuches befindet sich ungefähr auf Taillenhöhe. Stellen Sie die Beine angewinkelt links und rechts neben das etwas zusammengegriffene Handtuch. Ihr Partner sitzt oder kniet Ihnen gegenüber und dreht den unteren Teil des Handtuches etwas zusammen, damit er es kraftvoll halten kann, wie ein Tau. Gehen Sie jetzt aktiv in eine ganz leichte Hohlkreuzstellung, Nabel zur Decke – das Kreuz hebt sich etwas vom Boden. Halten Sie diese Stellung ein paar Sekunden.

Aktion

Entspannen Sie nun die Lendenmuskulatur, das Kreuz sinkt in Zeitlupe gegen den Boden. In diesem Moment zieht Ihr Partner das Frotteetuch in Richtung Ihrer Fersen und verstärkt so Zug und Verlängerung der Lendenwirbelsäule. Lässt der Zug nach, gleitet das Kreuz wieder in Richtung Ausgangsstellung. Koordinieren Sie die Bewegung mit dem Atem: Beim Ausatmen verlängert sich die Lendenwirbelsäule, beim Einatmen geht sie ein bisschen in Richtung Ausgangsposition zurück. Wenn Sie hörbar ausatmen, hat Ihr Partner die Möglichkeit, den Zug des Handtuchs präzise auf Ihren Atemrhythmus abzustimmen – so wird die Übung noch angenehmer und wirkungsvoller.