

Übungen



Selbstverlängerung:

a) Ausgangslage mit leichter Hohl-
nackens- und Hohlkreuzposition.
Mit dem Ausatmen zur Streckung
der gesamten Wirbelsäule b) Das
schafft Platz zwischen den einzel-

nen Wirbeln und verlängert Sie um
mehrere Zentimeter!

Longissimo: Der Wirbelsäulendehner lässt Sie über sich hinauswachsen

Ziel

Wahrnehmung von Aufrichtung und Dehnspannung in der Brustwirbelsäule, maximale Verlängerung der gesamten Wirbelsäule. Verständnis für das Einrollprinzip. Raum schaffen im eigenen Körper.

Start

Legen Sie sich auf einer Matte auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt und angewinkelt. Legen Sie einen kleinen Luftball unter den Kopf, wie ein Kissen. Das wird der „Nordpol“. Einen zweiten Ball legen Sie unter das Kreuz, am Übergang vom Rücken zum Gesäß, das wird der „Südpol“.

Aktion

Spannen Sie die Muskeln in der Region der beiden Bälle an, im Lenden- und im Nackenbereich. Es entstehen ein Hohlkreuz und ein Hohlacken. Nehmen Sie diese Verkürzung beim Einatmen bewusst wahr. Jetzt ausatmen und mit dem Atemfluss Nacken und Kreuz entspannen und verlängern. Beide Pole rollen mit einer kleinen Bewegung über die unterlegten Bälle. Der Scheitel nach oben, das Kreuz nach unten. Die ganze Wirbelsäule verlängert sich. Es entsteht eine angenehme Dehnspannung der Wirbelsäule. Beim Einatmen löst sich diese Spannung der Wirbelsäule etwas, sie wird fühlbar kürzer, Hohlkreuz und Hohlacken sind wieder wahrnehmbar. Mit dem nächsten Ausatmen geht es wieder in die Länge. Sie können Atmung und Bewegung auch umgekehrt koppeln: Verlängerung und Dehnspannung beim Einatmen, Entspannung beim Ausatmen.