

Mobilisation der Wirbelsäule

Katze-Kuh: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, das heißt die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte platziert.

Für den Katzenbuckel den Bauchnabel einziehen, das Becken kippen, die Wirbelsäule Richtung Decke bringen und das Kinn auf die Brust legen.

Dann den Bauch Richtung Boden senken, Schulterblätter nach hinten ziehen und dabei den Kopf heben, sodass man nach vorne sieht. Dadurch entsteht der leicht durchgebeugte Rücken einer Kuh

2x 10 Wiederholungen



Open Book: Ausgangsposition ist die Seitlage. Dabei ist das untere Bein gestreckt, das obere sowohl in der Hüfte als auch im Kniegelenk um 90° gebeugt. Die Hände liegen ausgestreckt aufeinander.

Nun mit der oberen Hand in einem weiten Halbkreis „aufklappen“ und auf die andere Seite bringen. Der Blick folgt dabei der wandernden Hand. Die Hüfte dagegen bleibt fixiert und dreht nicht mit.

Wieder in einem Halbkreis in die Ausgangsposition kommen.

Bewegung langsam ausführen und den maximal möglichen Bewegungsbereich ausschöpfen.

2x10 Wiederholungen pro Seite

