

Tanz der Wirbelsäule

(Bewegungsabfolge aus dem Yoga stammend, in der Version von Michaela Bollinger)

Grundposition: Beine hüftbreit, lockere Knie, Becken leicht nach vorne gekippt, aufrechte Haltung, Schultern unten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

Alle nun folgenden Übungen in einem guten eigenen Atemrhythmus sehr bewusst begleiten. Wie lange Sie in den einzelnen Positionen bleiben oder diese wiederholen (5 Atemzüge, mehr oder weniger) entscheiden Sie!

Einatmend Arme gestreckt nach oben führen, Finger weit spreizen, der Blick geht nach oben
Blick geradeaus richten, die nach oben gestreckten Arme nur im Schultergelenk nach unten und oben bewegen

Eine nach oben gestreckte Hand umgreift das Handgelenk der anderen Hand und der Körper wird (ohne mit der Hüfte auszuweichen) auf die Seite gedehnt, deren Hand umgreift.
Seitenwechsel.

Knie etwas mehr beugen, Arme in U-Halte und nur den Oberkörper (Knie und Hüfte bleiben nach vorne ausgerichtet) zur Seite drehen, nur so weit, dass das Kinn über dem Brustbein bleibt. Seitenwechsel.

Die Arme bleiben in U-Halte und werden vor dem Gesicht mit Handfläche und Unterarm zusammengeführt. Beim Öffnen den Brustkorb dehnen.

Die Arme seitlich zum Körper strecken, eine Handfläche nach oben, die andere nach unten drehen. Der Blick/Kopf geht zur nach oben geöffneten Handfläche. Beim Kopfdrehen, die andere Handfläche nach oben drehen und die gerade geschaute Handfläche zum Boden drehen.

Arme senken, Schulter kreisen, indem eine langsame und bewusste Drehung nach hinten, unten, vorne ausgeführt wird.

Die Beine etwas weiter auseinanderstellen. Den Oberkörper nach vorne waagrecht zum Boden bringen (Tischhaltung) die Arme seitlich ausstrecken, die Hände weit spreizen.

Sich selbst umarmen, indem einmal der rechte und beim Wechsel dann der linke Arm vorne ist.

Eine Hand in die Mitte zum Boden bringen. Der entgegengesetzte Arm wird nach oben gestreckt, indem die Hand ganz dicht am Körper entlang nach oben geführt wird. Wenn möglich der Hand mit dem Blick folgen. In die Dehnung atmen. Seitenwechsel

Die Beine wieder etwas enger zusammen stellen.

In die Hocke gehen. Dann langsam das Gewicht auf dem ganzen Fuß absetzen und die Ellbogen, mit gefalteten Händen, zwischen die Oberschenkel bringen und die Beininnenseiten dadurch dehnen.

Die Beine leicht strecken und den Oberkörper auf den Knie ablegen. Tief in den Bauch atmen und so die Organe massieren.

Nochmals in die Hocke gehen und dann wieder nach oben und den Oberkörper auf den Knien ablegen. Wenn möglich mehrmals wiederholen.

Die Beine etwas mehr strecken und den Oberkörper hängen lassen. (Gefühl: Ich bin ein nasses Betttuch über der Leine ;-). Alles loslassen! Kiefergelenk, Kopf, Gesicht, Hände, Schultern.. So lange in dieser Position bleiben, bis sich ein Gefühl des Loslassens einstellt.

Dann ganz langsam vom unteren Wirbel beginnend nach oben aufrollen. Zuletzt den Kopf in die aufrechte Position (Verlängerung der Wirbelsäule) bringen und die Arme über den Kopf strecken, Finger weit spreizen, der Blick geht nach oben.

Die Handflächen nach außen drehen, der Blick geht geradeaus, ausatmend die Hände senken, die Fingerspitzen zeigen nach oben.

Augen schließen, stehen bleiben und nachspüren.