

Entspannung durch Bewegung

Ziel: Strecken Sie sich

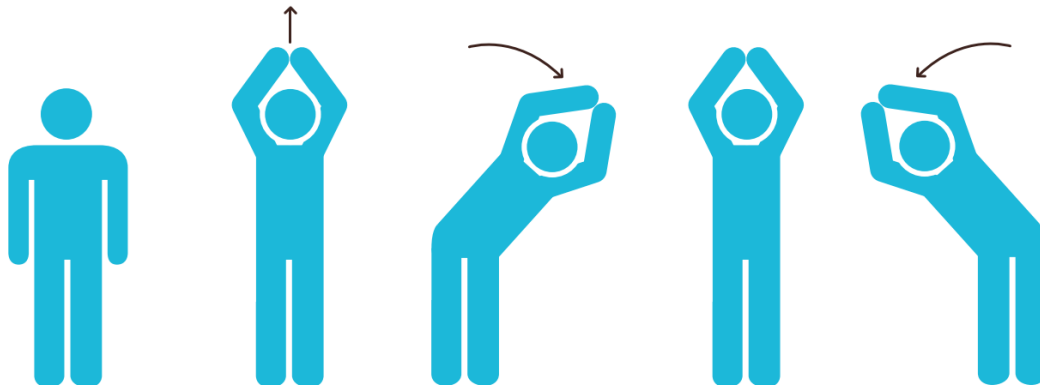
Gründe dafür: Dehnung der Muskulatur für eine freiere Atmung sowie eine erhöhte allgemeine Mobilität

Kurzbeschreibung:

Beginnen Sie die Übung aufrechtstehend. Die Füße stehen parallel zueinander und sind hüftbreit geöffnet. Ihr Körpergewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Führen Sie nun die Arme über Ihrem Kopf zusammen und falten Sie die Hände. Dabei atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Bei jedem Einatmen ziehen Sie sich ein kleines Stück weiter nach oben. Halten Sie diese Position für sieben Atemzüge. Dann spannen Sie mit dem nächsten Einatmen Gesäß und Bauch an. Machen Sie sich richtig lang. Beim nächsten Ausatmen beugen Sie sich nach links. Ziehen Sie sich mit jedem weiteren Ausatmen weiter nach links. Spüren Sie die Dehnung der seitlichen Muskeln? Halten Sie diese Position für sieben Atemzüge. Atmen Sie gleichmäßig und ruhig.

Beim nächsten Einatmen kommen Sie langsam zur Körpermitte zurück. Dann wechseln Sie auf die rechte Seite. Wiederholen Sie diese Übung zweimal auf jeder Seite.



Grafik: Dr. Becker Klinikgruppe