

DIE ACHT BEWEGUNGS- RICHTUNGEN DER WIRBELSÄULE

DIES IST EIN BEWEGUNGSABLAUF, DER DIE WIRBELSÄULE BEWEGLICHER UND IHNEN BEWUSSTER MACHT. SIE WIRD DABEI IN ALLE IHR MÖGLICHEN RICHTUNGEN BEWEGT: NACH VORN UND HINTEN, RECHTS UND LINKS GEBEUGT, NACH LINKS UND RECHTS GEDREHT, NACH OBEN GEDEHNT UND NACH UNTEN ZUSAMMENGEGZOGEN.

Da der Ablauf im Stehen geübt wird, können Sie ihn fast überall ausführen. Deshalb sind »Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule« ein praktisches Minimal-Programm, wenn Sie auf Reisen sind, wenig Zeit oder wenig Platz haben. Außerdem sind sie ein gutes Warm-up für die Asanas.

WANN IST VORSICHT GEBOTEN?

- Wenn Sie akute Erkrankungen der Wirbelsäule oder des Ischias haben;
- wenn Sie chronische Rückenbeschwerden haben, gehen Sie mit angebeugten Beinen in die Vorbeugen.

SO FÜHREN SIE DEN BEWEGUNGSABLAUF AUS

- ➔ Kommen Sie in die aufrechte Standhaltung (Seite 70). Die Füße sind hüftgelenkbreit und parallel. ➔ Spannen Sie die Muskeln des Beckenbodens an, um das Becken aufzurichten. ➔ Legen Sie die Handrücken aneinander, ziehen Sie Ihr Brustbein nach innen und unten, lassen Sie das Kinn sinken und atmen Sie tief aus.
- ➔ Führen Sie einatmend die Arme gedehnt über vorn nach oben. Halten Sie die Kontraktion des Beckenbodens. ➔ Lassen Sie ausatmend die Schultern sinken und wachsen Sie gleichzeitig aus Ihrer Wirbelsäule nach oben.
- ➔ Neigen Sie sich einatmend nach links. ➔ Drücken Sie mit dem linken Fuß gegen den Boden, und schauen Sie nach oben, damit sich der Rumpf nicht nach unten dreht.
- ➔ Kehren Sie ausatmend zur Mitte zurück und lassen Sie erneut die Schultern sinken.



1



2



3



4



5



6



7