

BiB-Tipp

November/Dezember 2019

Dies ist jetzt der dritte Teil des Rückenstretches im Stehen – eine wohltuende Verschraubung, unterstützt vom aktiven Beckenboden. Ergibt zusammen mit den letzten beiden Übungen einen Dreiklang, der als kleine Pause jedem Sitz- oder Bück-Rücken gut bekommt!

Rückenstretch im Stehen, Teil 3

Aus dem lockeren Stand machst du einen weiten Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne.

- Stemme die linke Hand in die Hüfte und strecke den rechten Arm gerade nach vorne, so als ob du etwas wegdrücken wolltest.
- Atme tief und entspannt ein.
- Mit dem Ausatmen – nein, du schiebst die rechte Hand nicht nach vorne, auch wenn es auf dem Bild so aussieht!
- Sondern aktiviere zuerst deinen Beckenboden und „setze“ dich tiefer in den Ausfallschritt hinein. Dein rechtes Knie bleibt dabei, wo es ist, nämlich über dem Mittelfuß. Aber dein Steißbein kommt in einer schaufelförmigen Bewegung nach unten vorne und macht deinen Rücken lang und stark.
- Jetzt schiebe mit der linken Hand deine Hüfte nach vorne, bis sie parallel zur rechten steht und spüre der wohltuenden Dehnung durch die Drehung in deiner Wirbelsäule nach. Deine Schultern bleiben dabei unten.
- Lass mit der Einatmung die Anspannung los und auch die Hüfte wieder etwas zurückweichen.
- Wiederhole diese äußerlich kaum sichtbare Bewegung 5 mal langsam und intensiv, dann wechsele die Seiten. Genieße den kraftvoll aufgespannten Stand!



VORSCHLAG:

Kombiniere die drei Rückenstretches und evtl. die Entspannungsübungen für dich zu einer Übungsfolge von ca. 5 Minuten.

Versuche eine Woche lang konsequent diese Folge in deinen Tagesablauf einzubauen – damit die kleine Wohlfühl-Pause ganz selbstverständlich wird.

Ein starker Rücken kann sehr entzücken!

Bienenkorb spielen

- Stelle dich entspannt hin, schließe die Augen und richte die Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
- Beobachte, wie der Einatem eine leichte Kühle in deiner Nase entstehen lässt und deinen Brustkorb und Bauchraum weitet. Nicht forcieren, nur zulassen.
- Erlaube deinem Ausatem nicht, dass er sich einfach so davonschleicht – setze ihm einen kleinen Widerstand deiner Stimmbänder entgegen, so dass ein Summen entsteht.
- Kleine Kühle – leises Summen – kleine Kühle – leises Summen... solange du magst. Und immer ruhiger dabei wirst.