

Vorbereitende Übungen

Rumpf, seitliches Beugen

Ausgangshaltung: Aufrecht stehend, Füße hüftbreit auseinander.

In der Einatmung das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und sich seitlich nach links beugen; wesentlich ist es dabei den Unterbauch leicht nach innen und oben einzuziehen.

In der Ausatmung in die Ausgangsposition zurückkehren.

In der Einatmung das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und sich seitlich nach rechts beugen; hierbei ist es ebenfalls wesentlich den Unterbauch leicht nach innen und oben einzuziehen.

Insgesamt 20 – 30 Wiederholungen ausführen.



Kontraindikationen: Diskushernie (Bandscheibenvorfall).

Wirkung: Die Elastizität der Wirbelsäule wird erhöht; die bewusste Wahrnehmung der Bauchgend und des eigenen Schwerpunktes wird gefördert.