

Vorbereitende Übungen

Rücken, durch die Atmung mobilisieren

Ausgangshaltung: Sitzend, mit gekreuzten Beinen.

In der Ausatmung Bauch und Brust einziehen, dabei das Kinn der Brust nähern, um eine möglichst vollständige Ausatmung zu erzielen.

In der Einatmung der Atemdruckwelle nachspüren, die von unten den Brustkorb aufrichtet und ihn leicht geöffnet in vertikaler Ebene nach vorne bringt.

Zwischen 7 und 15 Wiederholungen.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Macht die ganze Wirbelsäule beweglich; vertieft die Atmung.