

Alle Bewegungen bewusst durchführen und öfters wiederholen.
Die Lendenwirbel sind ein Schlüssel für ein langes und gesundes Leben!

1 Vorbereitung

Bewusst in die Entspannung gehen. Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule lenken. Andere Körperteile bleiben relativ ruhig.

Baihui immer aufgerichtet - Kinn nach innen.

Übungen so weit wie möglich durchführen und auch einmal in den Schmerz gehen - positive Botschaft an die schmerzende Stelle senden.

2 Lendenwirbel (Ming Men) kreisen

Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln - Lendenwirbel nach vorne - links - zurück - rechts - vorne - usw. - mehrmals wiederholen - Richtung wechseln - entspannen

Bewegung wird mit der Zeit runder

3 Wirbelsäule drehen

rechte Hand auf linken Oberschenkel - Körper drehen - linke Hand an Rückenlehne halten - drehen - dehnen - ca. 15 Sek. halten - langsam ausdrehen - andere Seite wiederholen - ganzen Körper entspannen

4 Wirbelsäule nach vorne und hinten beugen

Hände hinter Oberkörper verschränken - Handflächen zeigen nach hinten-unten - Kinn einziehen - Schulterblätter zusammen - Arme ziehen nach hinten und unten - Position halten

Hände lösen - locker auf Oberschenkel legen - Kinn einziehen - Ming Men nach hinten - Position halten - entspannen

5 Wirbelsäule links und rechts beugen

Hände vor Oberkörper verschränken - am Gesicht vorbei - Handflächen nach außen drehen - über Kopf drücken - Handgelenke kreisen - Hände in den Himmel - Steißbein in die Erde - ganze Wirbelsäule dehnen - Oberkörper nach links - Position halten - aufrichten - nach rechts dehnen - halten - wiederholen - Hände entspannen - ganz entspannen

6 Raupe im Sitzen

Entspannte Haltung - Hände liegen locker auf den Oberschenkeln - Oberkörper / Kinn nach vorne - hinunter - zurück - Wirbel für Wirbel aufrichten - und so fort...

7 Abschluss - Fuß-Übung

Rechten Fuß heben - Zehen strecken - Ferse drücken - wiederholen
nach innen kreisen - wiederholen - nach außen kreisen - wiederholen
abschließend nochmals Zehen strecken - Ferse drücken
Bein wechseln