



aktive Übungen

Aufbau gerader aufrechter Stand. Ausgangsposition für alle Standübungen. Dient der Entlastung des Illeosakralgelenkes.



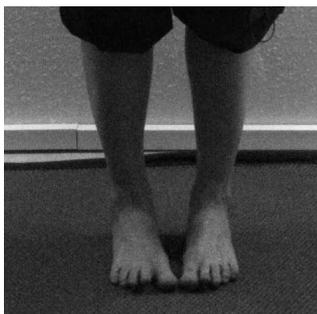
Aufbau Fußposition 1

- Füße schliessen,
- Fußinnenkanten berühren sich,
- Zehen ausfächern und heben,
- Druckpunkte zum Boden spüren



Aufbau Fußposition 2

- Zehen ausgefächert ablegen
- Druck auf: große und kleine Zehe
- Fußgewölbe heben



Aufbau Fußposition 3

- große Zehen berühren sich
- Fersen öffnen bis Außenkanten parallel
- Knie aktiv



Aufbau 4

- Steißbein zieht Richtung Boden
- Schambein zum Nabel



Aufbau 5

- Schultern nach unten Richtung Hüfte
- unterer Rippenbogen rein
- Brustbein heben



Aufbau 6

- Scheitel zieht zur Decke
- Wirbelsäule lang

aktive Schulter – Nacken – Entspannung

Grundstellung Aufbau siehe oben



Grundstellung ist Anfangs- und Endposition

- Einatmen und über die Ausatmung hinweg die Schultern zu den Ohren.
- 3 Atemzüge halten
- mit Ausatmung wieder senken

3 x wiederholen



Grundstellung ist Anfangs- und Endposition

- Einatmen und über die Ausatmung hinweg die Schultern zusammenziehen.
- 3 Atemzüge halten
- mit Ausatmung wieder entspannen

3 x wiederholen



Wo spürt man nach der Übung ein leichtes Kribbeln oder eine Wärmeentwicklung?

Aufbau Schulter – Nacken – Muskulatur (Bewegungen bewusst ausführen! 3 – 5 Mal wiederholen)



Grundposition einatmen,
Ausatmen Arme nach vorne
heben,
Einatmen Arme senken,
Ausatmen Arme nach hinten
Heben

Bewegungen bewusst ausführen!
3 – 5 Mal wiederholen



Grundposition einatmen
Ausatmen Arme zur Seite



Grundposition einatmen,
Ausatmen Arm nach vorne
Mit anderer Hand von oben
drücken. 3 Atemzüge halten.
Seitenwechsel



Grundposition einatmen,
Ausatmen Arm zur Seite
Mit anderer Hand von oben
drücken. 3 Atemzüge halten.
Seitenwechsel



Grundposition einatmen.
Ausatmen Handflächen nach
vorne drehen.
Ein zurück, aus nach hinten



Grundposition einatmen
aus Handflächen zusammen-
Pressen. Unterarme parallel
zum Boden. 3 Atemzüge halten



Grundposition einatmen
aus Daumenseiten zusammen
pressen. 3 Atemzüge halten

Isometrische Übungen

Kräftigung: Mit der Ausatmung Druck aufbauen, 3 Atemzüge halten, ausatmend Arme senken (bei 1. Seitenwechsel nicht vergessen)



Dehnung: Mit Ausatmung in die Dehnung gehen. Sanf!!!

