



## **BRUSTWIRBELSÄULE**

### **Übung 1:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf, die Hände halten Sie zusammen. Kreisen Sie mit den Armen in der Nähe der Matte. Zuerst auf eine Seite, dann auf die andere Seite und danach entspannen Sie die Arme.

### **Übung 2:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Die Handflächen sind auf der Matte. Einatmend strecken Sie die Schultern zu Ohren, ausatmend drehen Sie die Handflächen zur Decke und die Schultern bewegen sich von den Ohren. Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 3:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Beugen Sie die Arme in den Ellbogen (Ellbogen am Körper), die Finger zeigen zur Decke, die Handflächen voneinander. Beugen Sie die Unterarme in die Seite (der Rücken bleibt auf der Matte) und kehren Sie dann fließend zurück. Frei atmen. Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 4:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Beugen Sie die Arme in den Ellbogen (Ellbogen am Körper), die Finger zeigen zur Decke, die Handflächen zueinander. Heben Sie leicht das Becken. Stützen Sie die Ellbogen und den Kopf auf die Matte. Bemühen Sie sich, sich zwischen den Schulterblättern aufzurichten, so dass Sie die Brustwirbel leicht von der Matte heben können. Entspannen Sie sich, atmen frei und wiederholen Sie ein paarmal.



### **Übung 5:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Machen Sie einen gleicharmigen Leuchter mit den Armen. Wenn die Schultern es erlauben, legen Sie die Handrücken auf die Matte. Bemühen Sie sich, die unteren Rippen unten in den Bauch herunterzuziehen. Heben Sie die ganzen Arme vor den Körper und bemühen Sie sich, die Ellbogen zu verbinden - die Schultern sind von Ohren heruntergezogen – dann legen Sie sie parallel auf den Boden. Wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 6:**

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf, die Hände halten Sie zusammen, die Handflächen drehen Sie zur Decke. Halten Sie die Schultern von den Ohren und die Ellbogen gestreckt. Ausatmend strecken Sie beide Arme über den Kopf, der Rücken bleibt gerade und biegt sich nicht durch. Einatmend kehren Sie die Arme zurück, wiederholen Sie ein paarmal.

### **Übung 7:**

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Strecken Sie den oberen Arm über den Körper (die Handfläche liegt auf der Matte), dann über den Kopf, hinter den Körper (die Handfläche dreht sich zur Decke, Sie bemühen sich, die Schulter zur Matte näher zu bringen) und zurück vor den Körper. Beobachten Sie Ihren Arm die ganze Zeit. Atmen Sie frei. Wiederholen Sie ein paarmal, dann machen Sie die ganze Übung auf der andren Seite.

### **Übung 8:**

Sie liegen auf dem Bauch, die Hände unter der Stirn, das Becken wird nicht gehoben, die Schultern sind von Ohren entzogen, die Schulterblätter sind breit.

Strecken Sie den rechten Arm auf dem Boden, heben Sie ihn ein bisschen über den Boden und ausatmend heben Sie Ihren Ellbogen herunter (zum Becken), die Handfläche zur Schulter. Einatmend strecken Sie ihn wieder. Wiederholen Sie ein paarmal und machen Sie die Übung mit dem linken Arm.



**Übung 9:**

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.

Ausatmend beugen Sie fließen den Rücken und stützen Sie sich von den Ellbogen, die Schultern bleiben weg von den Ohren. Einatmend beugen Sie sich durch, mit dem Steißbein zur Decke. Strecken Sie den Kopf hoch, die Schultern bleiben breit, beugen Sie den Kopf nicht zurück. Den Brustknochen ziehen Sie vorne. Wiederholen Sie ein paarmal.

**Übung 10:**

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.

Strecken Sie den rechten Ellbogen zur Decke, die Schulter ziehen Sie unten von dem Ohr. Kehren Sie den Ellbogen fließen zurück, die Beine bleiben in Ruhe auf der Matte. Machen Sie die gleiche Übung auf die andere Seite, wiederholen Sie ein paarmal.

**Übung 11:**

Sie stehen an der Wand, die Füße hüftbreit, die Fersen etwa 10 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt, der ganze Oberkörper an der Wand gestreckt.

Strecken Sie beide Arme vor, die Schultern sind breit. Strecken Sie die Fingerspitzen aus und die Arme voneinander (die Schultern sind unten, von Ohren, die Schulterblätter sind breit an der Wand) und kehren Sie fließend wieder zurück. Atmen Sie frei und wiederholen Sie ein paarmal.

**Übung 12:**

Sie stehen an der Wand, die Füße hüftbreit, die Fersen etwa 10 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt, der ganze Oberkörper an der Wand gestreckt.

Strecken Sie die Arme zur Decke, die Schultern bleiben unten, von Ohren. Kehren Sie die Arme fließend wieder zurück, der Rücken immer gestreckt an der Wand. Atmen Sie frei. Wiederholen Sie ein paarmal.