



TIEFES STABILSYSTEM

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.

Sie legen die Handflächen auf den Bauch und strecken die Finger, so dass die kleinen Finger sich in den Leisten befinden und die Daumen an unteren Teilen der Rippen. Atmen Sie frei unter die ganze Oberfläche der Handflächen und aller Finger ein.

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.

Hände in die Taille legen, die Daumen zeigen nach unten, die Finger sind zwischen den unteren Rippen und Leisten gestreckt. Atmen Sie frei unter alle Finger ein, das Bauch streckt sich aus wie ein Zylinder in alle Seiten.

Sobald Sie unter alle Finger einatmen, halten Sie ihren Bauch ausgestreckt, die Schultern auf der Matte und Sie heben das gebeugte rechte Bein auf, das Knie zeigt in die Seite, dann kehren Sie das Knie zurück und atmen frei. Machen Sie die Übung auf die andere Seite, 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.

Atmen Sie in den unteren Bauch und in die Rumpfseiten (wie in einen Zylinder) ein und heben Sie die Arme fließend zur Decke bis über den Kopf (strecken Sie die Fingerspitzen aus), die Lenden bleiben auf der Matte, die Rippen heben nicht zur Decke an, die Schultern bleiben unten. 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.



Atmen Sie in den unteren Bauch und in die Rumpfseiten und heben Sie die Arme fließend zur Decke (die Handflächen sind gegenübereinander). Heben Sie dann gleichzeitig beide gebeugte Beine (die Fersen etwas höher als die Knie, die Knie zeigen ein bisschen in die Seite). Halten Sie den Körper fest und bewegen Sie sich von einer Seite leicht zu der anderen, Fließend atmen.

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.

Atmen Sie in den unteren Bauch und in die Rumpfseiten und heben Sie die beiden gebeugten Beine und dann die Arme fließend zur Decke. Ausatmend heben Sie die Arme über den Kopf und die Beine etwas vom Körper ab. Der Rücken bleibt auf der Matte, die Schultern sind unten, die unteren Rippen heben nicht an.

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.

Atmen Sie in den unteren Bauch und in die Rumpfseiten, heben Sie die Arme zur Decke und nacheinander das rechte und linke gebeugte Bein. Verbinden Sie die Fußsohlen, die Knie zeigen in die Seiten. Ausatmend drücken Sie die Fußsohlen gegeneinander, einatmend lockern Sie, wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 7:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Legen Sie die Knie breiter als die Hüfte, die Fersen näher zueinander, die Handflächen legen Sie mehr nach vorne. Atmen Sie in den Rumpfseiten und bewegen Sie den Rumpf nach vorne und zurück in den Lenden und in der Brust.

Übung 8:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).



Atmen Sie in die Rumpfseiten. Heben Sie den gegenüberliegenden Arm und das Bein etwas an. (Beziehungsweise drücken Sie bloß die gegenüberliegende Handfläche und das Knie auf den Boden). Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 9:

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

Drücken Sie Ihre leicht entspannten Knie in die Seite und atmen Sie in die Rumpfseiten (Kontrollieren Sie mit den Handflächen in der Taille – die Daumen hinten, die Finger auf dem Bauch gestreckt). Übertragen Sie das Gewicht auf eine Fußsohle, die andere Fußsohle wird entlastet, beziehungsweise heben Sie sie ein bisschen über die Matte an und setzen Sie auf die andere Seite fort. Wiederholen Sie ein paarmal.