



Station 3

„Acht Richtungen der Wirbelsäule“

Eine gesunde, flexible Wirbelsäule ist die Grundlage für körperliches und psychisches Wohlbefinden und sorgt dafür, dass deine Energie frei fließen kann.

Die Übungen mobilisieren die Wirbelsäule ausgewogen und maßvoll, sie sind rücken- und knieschonend und können zu jeder Zeit und an jedem Ort praktiziert werden.

Alle Übungen werden in einer langsamen und kontrollierten Bewegung ausgeführt, 5 Wiederholungen pro Übung.

Die Übungen können auch in einem fließenden Bewegungsablauf ausgeführt werden, Übung 1-8 und dann wieder von vorne beginnen.

Die komplette Sequenz sollte mindestens fünf Mal wiederholt werden.

Die Gesundheitsübungen für die Wirbelsäule sind aus dem Qigong und dem Yoga entnommen.

Übung 1: „Die Fünf Tore öffnen“



Aufrechter und schulterbreiter Stand, Arme nach oben strecken, die Wirbelsäule ganz aufrichten und Kopf nach oben wegstrecken, Rückbeuge: Becken aufrichten, Brustkorb öffnen, leicht überstrecken

Übung 2: „Das Lebenstor (Ming Men) öffnen“



Mit gestreckten Armen und gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen bis zu den Füßen, einen kurzen Moment verharren, dann langsam Wirbel für Wirbel aufrichten, die Arme sind dabei körpernah

Übung 3: „Halbmond nach links und rechts“



Streckung der Wirbelsäule nach oben, Arme gestreckt über die Seite nach oben führen, Handflächen aneinanderlegen. Seitbeuge nach links und rechts: Flanke lang, beide Arme gut gestreckt, Rumpf nicht drehen

Übung 4: „Der Pharao“



Ellenbogen auf Schulterlinie auseinander zur Seite führen, Handflächen zueinander, Halswirbelsäulendrehung: den Kopf mit langem Nacken nach rechts und links drehen, dabei in die Handfläche schauen

Übung 5: „Eine erhabene Geste machen“



Ellenbogen etwas voneinander wegziehen, Oberarme bilden eine Linie, Handflächen zeigen zueinander. Ganze Wirbelsäule nach links und rechts drehen, beim Drehen in die Handfläche schauen, Hüfte stabil.

Übung 6: „Der Adler fliegt“



Beugung und Wirbelsäulenstreckung nach vorne, Arme gestreckt auf Schulterlinie, Handflächen nach unten, Nacken lang, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Drehung nach links und rechts ausführen

Übung 7: „Nach dem großen Bären schauen“



Aus der Vorbeuge eine Wirbelsäulendrehung nach links und rechts, einen Arm gestreckt nach oben führen, bis die Schulter über der anderen ankommt, Blick in die Handfläche

Übung 8: „Zum Ursprung zurück kehren“



Aus der Vorbeuge in die Hocke gehen, versuche die ganzen Fußsohlen mit den Fersen auf dem Boden zu lassen, mit möglichst gerader Wirbelsäule wieder aufrichten