



## **6 Drehung der Brustwirbelsäule ( BWS)**

Lege Dich auf den Rücken. Die Arme in U-Halte neben dem Kopf.

Hocke die Beine sehr weit an den Oberkörper an und lasse sie auch so.

Die Übung kannst Du aktiv und passiv üben.

### **Aktiv-kräftigend für die schrägen Bauchmuskeln:**

Einatmend bist Du in der Mitte in der Grundposition.

Ausatmend läßt Du langsam und gleichmäßig bremsend die Beine zu einer Seite herab, hältst jedoch kurz vor dem Boden inne. Belasse die Beine wenn möglich aufeinander.

Wenn der Einatemimpuls kommt, bewegst Du die Beine zusammen wieder in die Mitte. Ausatmend geht es achtsam bremsend zur anderen Seite, kurz vor dem Erreichen des Bodens verweilend.

Dies wiederholst Du intensiv und konzentriert ca. 5-10 x je nach Deiner Kraft. Achte auf weit angehockte Beine in jeder Position. Je weiter die Beine angehockt sind, desto weiter oben in der BWS kommt die Bewegung an.





### Passiv-dehnend für die Mobilität der BWS:

Einatmend bist Du in der Mitte in der Grundposition.

Ausatmend legst Du langsam bremsend die Beine auf einer Seite ab.

Die Hand auf der „Beinseite“ kannst Du auf deine Beine legen.

Den Kopf drehe sanft zur Gegenseite.

Atme tief in die Brust und lasse jeweils beim Ausatmen vollkommen los.

Achte vor dem Seitenwechsel darauf, dass Du zunächst den Kopf in die Mitte bringst, dann entweder vor der Rückbewegung in die Mitte die schrägen Bauchmuskeln anspannst und beide Beine geschlossen anhebst oder erst das obere Bein anhebst.



Dann wechsele die Seite.

