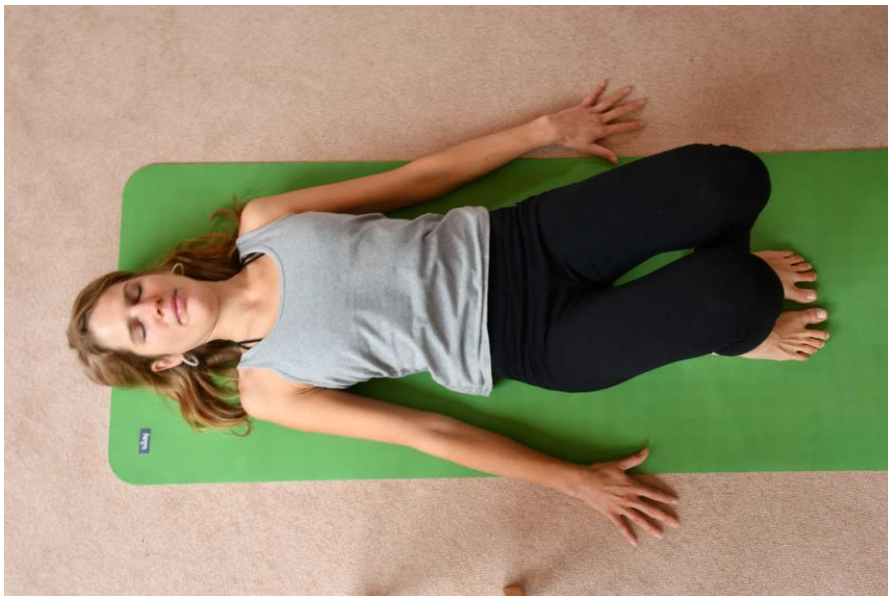




7 Dynamische Schulterbrücke

Lege Dich auf den Rücken. Die Beine vor dem Gesäß hüftbreit angestellt.

Die Arme neben dem Körper, die Handflächen zum Boden hin.



1) Einatmend bist Du dort in der Ausgangsposition.

Ausatmend drücke Deine LWS stärker in den Boden hinein, so dass Dein Becken sich rückwärts dreht und Dein Schambein sich aufwärts Richtung Gesicht dreht.

Die unteren Bauchmuskeln und Dein Gesäß sind so angespannt.

Lasse noch einmal noch einmal los, wenn Dein Einatemimpuls kommt.



2)Wiederhole wieder auf die Ausatmung und hebe nach dem Einrollen des Beckens das Becken auf Kniehöhe.



Einatmend verbleibe dort, ausatmend rolle Wirbel für Wirbel zurück nach unten.

3)Einatmend dort unten in der Ausgangsposition, ausatmend hebe das Becken und die Arme, die Du gestreckt hinter Deinem Kopf ablegst, V-förmig geöffnet, mit den Handrücken auf dem Boden, die Finger gespreizt.



Die Arme bleiben nun dort.



Einatmend bleibe dort oben und ausatmend rolle Dich intensiv, langsam und achtsam wieder Wirbel für Wirbel von oben nach unten ab, bis Dein Körper wieder liegt, die Arme liegen oben.

Wiederhole dies nun noch 5-10 x.

Einatmend in Ruhe entweder unten oder oben, ausatmend führe die Bewegung aus.

Eine sehr harmonisierende Übung.

