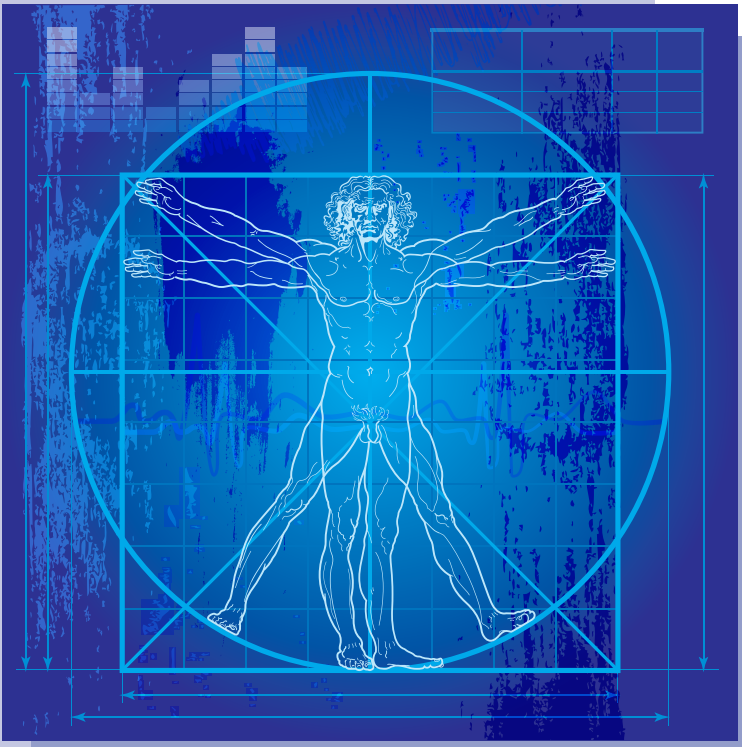
Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Tanz der Wirbelsäule

– Entspannung in Bewegung



Innere Stärke und äußere Kraft
– wenn Geist und Körper zusammenspielen

Rückenschule
Hannover
Ulrich Kuhnt

Denk auch an Dich!
Deine „Mentale Fitness“
durch Bewegung!

BKK

Tanz der Wirbelsäule – Entspannung in Bewegung

Der „Tanz der Wirbelsäule“ ist eine Bewegungsfolge, die gleichermaßen positiv Ihre körperliche als auch Ihre psychische Ebene anspricht und sie miteinander verknüpft. Das geschieht vor allem durch das Bindeglied, den Atem, der während des Übens ruhig, lang und gleichmäßig fließt. Es verbessert sich die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule, verspannte Muskulatur wird gelockert und Ihr Atem vertieft sich.

Die Bewegungsfolge können Sie im Sitzen oder Stehen ausführen und am Ende des Übens sollten Sie eine Phase des Nachspürens integrieren.

Es bedeuten: AA = Ausatmen; EA = Einatmen; WS = Wirbelsäule

1. Aufrechter Sitz, Füße parallel, Schulterblätter sanft nach hinten unten ziehen, WS aufrichten; Scheitel strebt nach oben.

2. EA – beide Arme nach oben strecken

3. AA – Seitbeuge nach links

4. EA – WS in Mitte aufrichten

5. AA – Seitbeuge nach rechts

6. EA – WS in Mitte aufrichten

7. AA – Drehung nach links

8. EA – WS in Mitte aufrichten

9. AA – Drehung nach rechts

10. EA – WS in Mitte aufrichten

11. AA – „ganze Vorbeuge“, beim Vorbeugen bleibt der Rücken zunächst lang und wird erst am Ende der Bewegung vollständig nach vorn gebeugt; Arme über Kreisbewegung nach hinten anschließend nach unten führen

12. EA – „halbe Vorbeuge“, bis zur Hälfte der Strecke wieder aufrichten, WS wird gestreckt

13. AA – „ganze Vorbeuge“

14. EA – WS in Mitte aufrichten; mit langer, gestreckter Wirbelsäule nach oben kommen, Arme über die Seite nach oben

15. AA – aufrechter Sitz, Ende

© 2017 Ulrich Kuhnt, Rückenschule Hannover