

Übungseinheit Rückenentspannung auf dem Stuhl

EA = Einatmen
AA = Ausatmen

1.



Rutsche auf den vorderen Stuhlrand
Richte deinen Rücken bewusst auf. Schultern sind entspannt
Atme mehrmals tief in den Bauch

2.



Kreise mit deinem Kopf auf die linke Seite, dann auf die rechte Seite
Nimm deinen Atem hinzu und atme mit der Bewegung auf eine Seite aus und auf die andere Seite ein
5-10x wiederholen

3.



EA Arme auf die Seite angewinkelt ausbreiten
→ Rücken durchgestreckt, Herz öffnen



AA Hände zusammen bringen in Gebetshaltung. Rücken aktiv rundwerden lassen
und Dehnung zwischen Schulterblättern zulassen
5-10x wiederholen

4.



Sitze aufrecht. Lege die Hände auf die Schultern, die Ellbogen zur Seite heben
AA nach links drehen (Kopf geht mit der Drehung mit), EA nach rechts drehen
In eigenem Atemrhythmus 10x jede Seite wiederholen

Diese Übung kann auch mit schnellen Bewegungen ausgeführt werden. Dann sollte jedoch der Atem mit der Bewegung harmonisieren.

5.



Die rechte Hand hält sich an der rechten Stuhlausenkante
Linke Hand geht über die Seite hoch. Ziehe sie aktiv über den Kopf zur rechten Seite
→ Öffnung linker Rippenbogen
3-5 Atemzüge verweilen
Seitenwechsel

6.



Lege die rechte Hand auf den linken Oberschenkel
Die linke Hand geht zur Stuhllehne.
Drehung mit AA nach links → Hineinsinken
3-5 Atemzüge verweilen
Seitenwechsel

7.



EA Hebe die Arme über die Seite → lang werden



AA Beuge dich mit geradem Rücken langsam noch vorne
Lass deine Hände zwischen den Beinen auf den Boden sinken

8.



Lege dein angewinkeltes linkes Bein auf den rechten Oberschenkel. Fasse mit den Händen deinen Knöchel und dein Schienbein.
Komme mit geradem Rücken in eine leichte Vorbeuge
→ Dehnung im Gesäss und unterem Rücken
5-10 Atemzüge verweilen
Seitenwechsel

9.



Richte deinen Rücken nochmal bewusst auf. Deine Schultern sind entspannt
Die Hände liegen locker auf deinen Oberschenkeln. Schliesse deine Augen
Nimm tiefe Atemzüge in den Bauch. Spüre nach
Schenke dir ein Lächeln