



Brigitte Over
Heilpraktikerin

AIXVITALIS

Praxis für Naturheilkunde

Lütticherstr. 281

D-52074 Aachen

Tel.: +49 -(0)241 - 475 805 98

Mobil: +49 -(0)178 - 846 120 6

E-Mail: over@aixvitalis.com

www.aixvitalis.com

10 Punkte Praxisprogramm

Dieses Praxisprogramm ist hauptsächlich unserer Wirbelsäule gewidmet. Ihre Elastizität und Beweglichkeit tragen wesentlich zur Gesunderhaltung bei. Die Wirbelsäule als das Knochenzentrum unseres Körpers besitzt sowohl Organ- und Fernpunkte für unsere Muskulatur als auch Nervenaustrittsstellen zur nervalen Versorgung der Organe. Damit sie dieser Funktion gerecht bleibt, macht es Sinn die Wirbelsäule bis ins hohe Alter beweglich zu halten.

Übung 1

Legen Sie sich nun auf eine Yogamatte in Rückenlage hin. Arme und Beine liegen entspannt auf der Unterlage. Spüren Sie Ihr Körpergewicht auf dem Boden. Nehmen Sie 3 tiefe Atemzüge. Mit jedem Ausatmen geben Sie Ihren Körper ein Stück mehr an den Boden ab.

Heben Sie nun das rechte Bein 20 cm vom Boden ab und halten es für 5 Sekunden gestreckt in der Luft. Dann legen Sie es wieder auf den Boden ab und entspannen die Beinmuskeln. Heben Sie anschließend in der gleichen Prozedur das linke Bein, den rechten Arm, dann den linken Arm. Nun heben Sie beide Arme, beide Beine und Ihren Kopf 20 cm vom Boden ab und halten die Spannung für 3-5 Sekunden in der Luft. Anschließend legen Sie Beine, Arme und Kopf sanft auf den Boden ab und entspannen Sie den gesamten Körper, indem Sie Ihre Muskelanspannung komplett lösen.

Übung 2

Sie liegen noch in Rückenlage. Nun umfassen beide Hände den rechten Unterschenkel direkt unterhalb des Knies und ziehen Sie das rechte Knie zur Brust. Halten Sie die Dehnung für 5 Sekunden, versuchen Sie die Gesäß-Bauch- und Beinmuskulatur zu lösen und atmen in die sich dehnende Muskulatur. Legen Sie das Bein wieder ausgestreckt auf den Boden. Die gleiche Übung erfolgt mit dem linken Bein.

Übung 3

Sie liegen weiterhin in Rückenlage. Überkreuzen oder überschlagen sie nun in der Luft Ihre Oberschenkel z.B der rechte Oberschenkel überschlägt den linken. Fassen Sie nun das unten liegende linke Bein am Unterschenkel und ziehen es zur Brust. Halten Sie das linke Knie in der mittigen Körperachse, so spüren Sie möglicherweise einen Zug in der rechten Gesäßhälfte und der rechten hinteren Oberschenkelmuskulatur. Atmen Sie in diese Dehnung hinein für 5 Sekunden. Lösen Sie die Dehnung und überschlagen Sie den linken Oberschenkel über den rechten und wiederholen Sie die Dehnung in dieser Position.

Übung 4

Sie liegen noch in Rückenlage. Stellen Sie das linke Bein auf, der linke Fuß steht neben dem rechten Knie. Greifen Sie nun das linke Knie mit der rechten Hand und bewegen Sie das aufgestellte linke Bein über das rechte Richtung Boden. Den linken Arm strecken Sie nach links oben, so dass die Wirbelsäule in sich rotiert. Halten und atmen Sie in diese Dehnung für 5 Sekunden und lösen Sie dann wieder auf, indem Sie wieder in die Rückenlage gehen und kurz entspannen. Das gleiche machen Sie mit der anderen Seite.

Übung 5

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Beine sind ausgestreckt. Stellen Sie nun den linken Fuß auf die rechte Seite des rechten Knies. Das rechte Bein bleibt ausgestreckt liegen. Rotieren Sie mit dem Oberkörper nach rechts. Umfassen Sie das linke Knie mit dem linken Unterarm und der linken Hand um die Rotation der Wirbelsäule zu halten. Stützen Sie den Oberkörper zusätzlich ab, indem Sie mit dem rechten Arm hinter sich greifen im Verlauf des rechten liegenden Beines. Diese Übung wird auch Drehsitz genannt. Das Gleiche machen Sie mit der anderen Seite.

Übung 6

Sie sind weiterhin in der Sitzposition. Führen Sie nun das linke Bein nach hinten und lassen es ausgestreckt hinter Ihrem Rücken liegen. Gleichzeitig setzen Sie sich auf die rechte Ferse und den rechten Unterschenkel. Die rechte Ferse berührt dabei den rechten hinteren Oberschenkel. Stützen Sie sich nun nach vorne mit beiden Händen ab. Dehnen Sie jetzt die linke Leiste Richtung Boden und halten die Dehnung für 5 Sekunden. Lösen Sie langsam die Dehnung und wechseln Sie die Position, um die rechte Leiste aufzudehnen.

Übung 7

Begeben Sie sich wieder in die Sitzposition. Legen Sie die Fußsohlen aneinander. Die Fersen sollen möglichst nah in den Schritt bewegt werden und die Knie Richtung Boden dehnen. Greifen Sie mit beiden Händen die Füße und ziehen den Oberkörper nach vorne unten. Halten Sie die Dehnung für 5-10 Sekunden und atmen Sie in den unteren Rücken. Lösen Sie die Dehnung auf, indem Sie wieder in die aufrechte Sitzposition kommen. Wiederholen Sie diese Übung 1-2 mal.

Übung 8

Stellen Sie sich nun aufrecht hin. Verschränken Sie die Arme in 90° vor dem Körper (siehe Foto). Rotieren Sie zuerst den Oberkörper mit der beschriebenen Armstellung nach rechts, das Becken bleibt stehen d.h. es rotiert nicht mit. Hier geht es alleine um die Mobilisation der oberen Brustwirbelsäule. Drehen Sie nun den Oberkörper nach links. Bleiben Sie jeweils für 5 Sekunden in der Rotation nach rechts und nach links stehen und atmen in den oberen Rücken. Die Schultern bleiben dabei gesenkt, bitte nicht zu den Ohren hochziehen. Wiederholen Sie diesen Abschnitt 1-2 mal.

Im zweiten Teil der Übung führen Sie die verschränkten Arme zum Kopf, so dass die Unterarme die Stirn berühren. Nun rotieren Sie ausgiebig in der Ihnen möglichen Oberkörperrotation und zeichnen mit dem Oberkörper eine Kreisbewegung zunächst 3 mal rechts herum, dann 3 mal links herum. Auch hier bleibt das Becken stehen und die Rotationsbewegung findet in der oberen Brustwirbelsäule statt.

Nehmen Sie nun die Arme wieder herunter und die Wirbelsäule ist wieder aufrecht. Sie atmen 3 mal tief ein und aus in die aufrechte Wirbelsäule.

Übung 9

Sie befinden sich in der Standposition. Die Hände stützen Sie in die Taille. Bewegen Sie nun den Oberkörper nach rechts und drehen Sie die linke Flanke, dann nach links und wiederholen Sie diese Bewegung 1-2 mal.

Nun strecken Sie den linken Arm nach oben über Kopf, bewegen den Oberkörper nach rechts, drehen die linke Flanke. Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie den linken Arm weiter herausziehen und atmen Sie in die Dehnung für 5 Sekunden. Dehnen Sie auf die gleiche Weise zur linken Seite.

Kommen Sie zurück in den aufrechten Stand und spüren in Ihren Körper.

Übung 10

Sie stehen aufrecht. Ziehen Sie nun Ihre Schultern nach vorne zusammen, der Kopf sinkt locker nach vorne. Die Arme zeigen nach fußwärts. Die Handrücken liegen aneinander. Unter tiefer Ausatmung ziehen Sie das Kinn zur Brust - machen einen Katzenbuckel ohne sich zu bücken - ziehen kräftig die Schultern vorne zusammen - pressen die Handrücken aneinander - schieben die Fingerspitzen Richtung Boden. Verweilen Sie kurz ohne zu atmen.

Wenn der Einatmungsimpuls deutlich wird atmen Sie tief ein, richten sich, während sich Ihr Brustkorb füllt, so weit wie möglich auf, legen den Kopf etwas in den Nacken und heben die Arme nach oben außen über die Horizontale an. Gehen Sie dabei bitte nicht ins Hohlkreuz.

Aus der maximalen Enge zu Beginn wechseln Sie so in die maximale Öffnung. Verweilen Sie einen Moment mit luftgefülltem Brustkorb. Mit der anschließenden Ausatmung senken Sie die Arme so dass sie locker seitlich am Körper anliegen können. Spüren Sie kurz in sich hinein wie Ihr Schultergürtel, Ihr Nacken und Ihr Stand sich jetzt anfühlen.