

„Den unteren Rücken entlasten“

Das Trio, um der Zivilisationskrankheit Rückenschmerzen vorzubeugen:

Unsere Kultur mit viel Sitzen und zu langem Verharren in fixen Positionen hat für viele von uns steife Hüftgelenke, Gelenkarthrosen und einen verspannten unteren Rücken zur Folge. Zudem sind die Hüftgelenke und der ganze Beckenraum in unserem Selbstbild meist nicht klar repräsentiert, wir kennen unsere eigenen Möglichkeiten für freie Bewegung nicht wirklich und der untere Rücken übernimmt zu viel Arbeit. Ein Tag für neuen Schwung aus der Mitte.

1. Tanden:

Finde Dein Kraftzentrum (Tanden) – mental und physisch. Werde ruhig und zentriert, indem Du Dich mit diesem Punkt Deines Körpers verbindest. Er kann Dir als Qualitätsgarant dienen. Denn, solange Du bei Deinem Atem im Unterleib bist, kann Dich nichts aus der Bahn werfen. Bewegung wird zur angenehmsten Nebensache der Welt. Deine Rumpf bleibt stabil liegen, sodass Deine Gliedmassen sich frei und leicht fühlen.

2. Die Kurven der Wirbelsäule wiederherstellen:

Kopf hoch – den Kopf über der Wirbelsäule zu tragen, ganz ohne Anstrengung: Das ist das Ziel. Dem Nach-vorne-Gebückten entgegenwirken, indem Du das Nach- hinten-Strecken häufiger gebrauchst. Du nimmst die Kraft aus dem Boden und die Bewegung kriecht langsam Deiner Wirbelkette entlang nach oben. Gut austariert, damit Nacken und unterer Rücken nicht zu viel arbeiten müssen.

3. Beugen der Wirbelsäule im Sitzen auf einem Stuhl:

Plagt Dich langes Sitzen?

Experimentiere spielerisch mit zahlreichen Bewegungsebenen Deiner Wirbelsäule. Ein raffinierter Tricks überlistet Dein Nervensystem und erleichtert das Neigen zur Seite. So kommt Leben und Saft in alle 24 Wirbel. Aufstehen vom Stuhl wird einfacher, wenn Du Dein Gewicht über Deine Füße bringen kannst.