

Die 8 Grundbewegungen der Wirbelsäule

1.



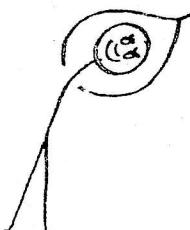
beide Füße fest auf
dem Boden

2.



einatmen

3.



ausatmen

4.



einatmen

5.



ausatmen

6.



einatmen

Arme anwinkeln und
Oberkörper zu einer Seite
drehen.



drehen



ausatmen



zurück



einatmen

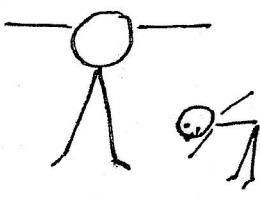
ausatmen



einatmen

7.

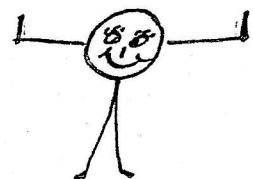
sich vorne beugen



ausatmen

9.

Finger nach oben
Kopf hoch

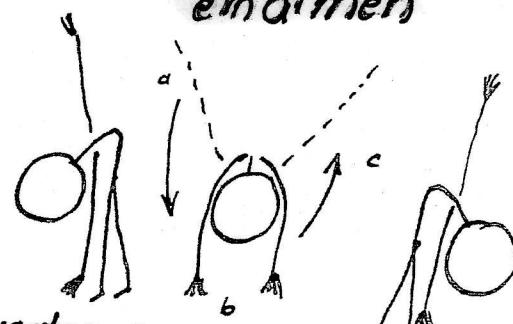


einatmen

10.

Oberkörper drehen

einatmen

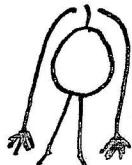


ausatmen

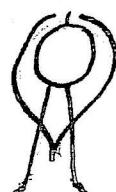
ausatmen

11.

beim Aufrichten
ausatmen



einatmen



von vorne 1.

mehrere Durchgänge.
Wenn möglich durch
die Nase ein- und
ausatmen.