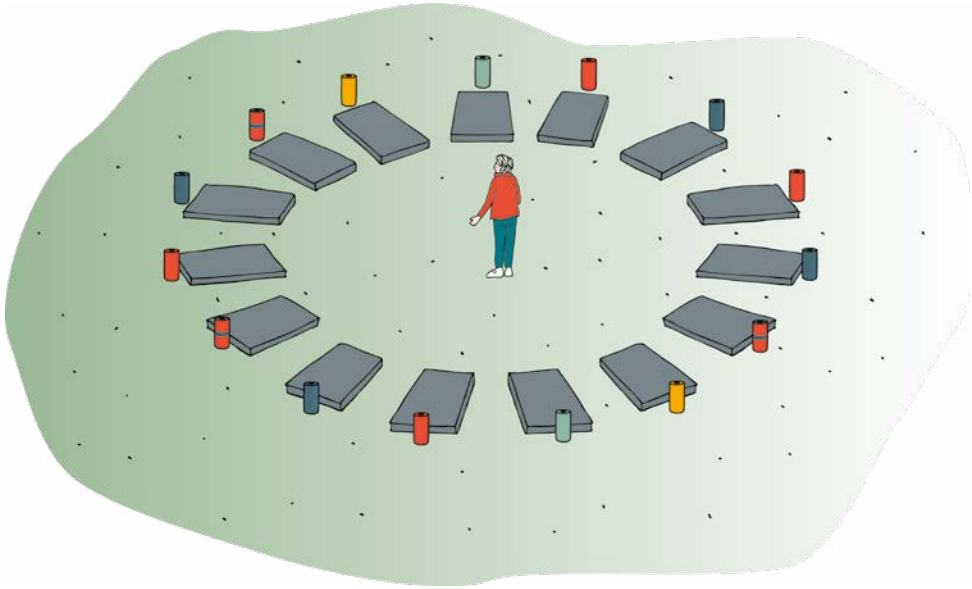
Aufbau des Trainingszirkels

15 Übungen (ca. 15-20 Min.)

Variante 1: 15 Übungen mit 5 Schaumstoffrollen
1 schwarz-blau / 2 blau / 3 schwarz-rot / 4 rot / 5 schwarz-gelb / 6 gelb / 7 grün / 8 rot-blau / 9 schwarz-blau / 10 blau / 11 schwarz-rot / *12 rot / 13 gelb / 14 grün / 15 rot-blau*

Variante 2: 15 Übungen ohne Schaumstoffrollen
1 rot / 2 blau / 3 rot-blau / 4 gelb / 5 grün / 6 rot / 7 blau / 8 rot / 9 blau / 10 rot-blau / 11 gelb / 12 grün / 13 rot / 14 blau / 15 rot-blau

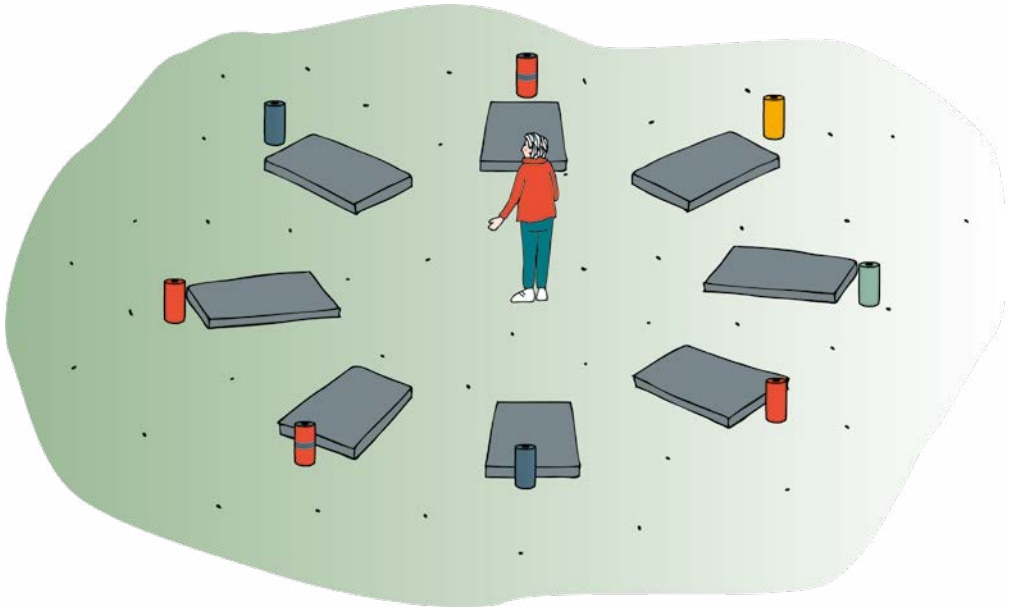


Aufbau des Trainingszirkels

8 Übungen (ca. 8-10 Min.)

Variante 3: 8 Übungen mit 3 Schaumstoffrollen
1 schwarz-blau / 2 blau / 3 schwarz-rot / 4 rot / 5 schwarz-gelb / 6 gelb / 7 grün / 8 rot-blau

Variante 4: 8 Übungen ohne Schaumstoffrollen
1 rot / 2 blau / 3 rot-blau / 4 gelb / 5 grün / 6 rot / 7 blau / 8 rot-blau



Kleiner Crunch

(Level 1)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung werden die Arme nach vorne geführt. Ziehen die Hände an den Augen vorbei, folgt der Blick den eigenen Händen und der Brustkorb wird gleichzeitig bis zu den unteren Schulterblattspitzen angehoben. Mit der Einatmung wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen.

1

2

Beachte:

- ***Bewegung der Arme***
  Die Arme beschreiben den größtmöglichen Halbkreis, als würden die Fingerspitzen an der Decke entlang kratzen wollen.
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (leichte Doppelkinnposition). Der Nacken bleibt so lang, als würde er durch eine Halskrause gestützt. Der Blick folgt den Fingerspitzen.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren.

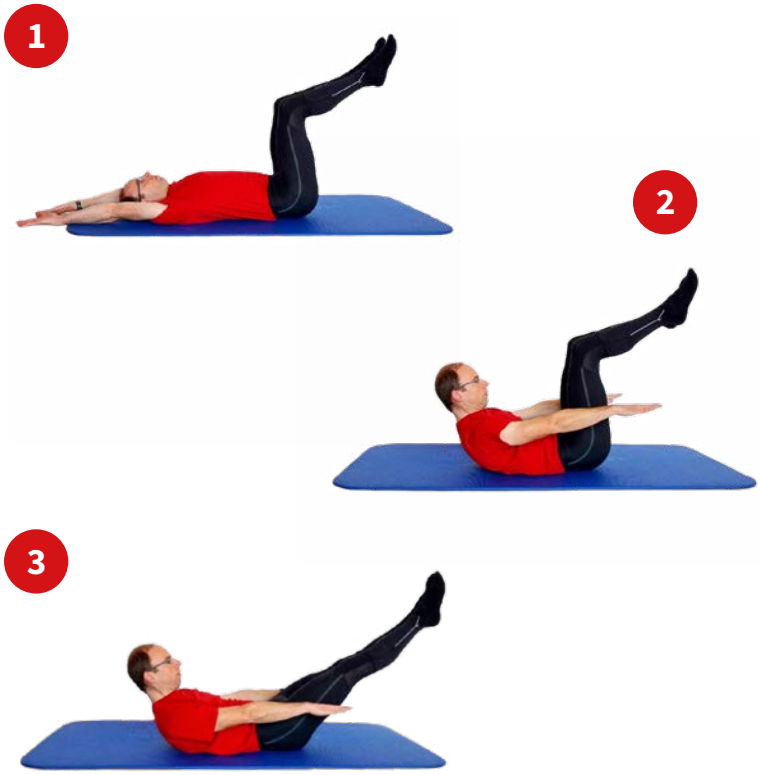
Großer Crunch

(Level 2)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung die Beine nacheinander in die 90°/90°-Position bringen. Mit der nächsten Ausatmung werden die Arme nach vorne geführt. Ziehen die Hände an den Augen vorbei, folgt der Blick den eigenen Händen und der Brustkorb wird gleichzeitig bis zu den unteren Schulterblattspitzen angehoben und gegebenenfalls die Beine nach vorne in den Raum getreckt (Level 3). Mit der Einatmung wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen. Die Beine werden locker in der Luft gehalten.

Beachte:

- *Der Blick führt die Bewegung. Beim Aufrollen lange und langsam ausatmen.*
- ***Position des Rückens***
  Der untere und mittlere Rücken halten während der Bewegungsausführung einen leichten Kontakt zur Matte, in etwa wie ein Stempel, der sanft in ein Stempelkissen drückt.
- ***Bewegung der Arme***
  Die Arme beschreiben den größtmöglichen Halbkreis, als würden die Fingerspitzen an der Decke entlang kratzen wollen.
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (leichte Doppelkinnposition). Der Nacken bleibt so lang, als würde er durch eine Halskrause gestützt. Der Blick folgt den Fingerspitzen.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren.



Kleiner Roll Up

(Level 1)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Oberkörper gleichmäßig „Wirbel für Wirbel“ vom Boden aufgerollt, während die Beine sich entsprechend zum Boden absenken. In der Endposition wird eine aufrechte Sitzposition eingenommen. Mit der Ausatmung wird die Ausgangsposition mit einer gleichmäßigen Abrollbewegung eingenommen. Die Einatmung erfolgt als kleine Pause in der Ausgangs- und Endposition.

Beachte:

- ***Position des Kopfes***
  Der Kopf wird zur Decke hochgestreckt, wie bei einer Schildkröte, die ihren Kopf aus dem Panzer schiebt. Der Nacken bleibt langgezogen, als würde eine Halskrause diesen Bereich stützen.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte.
- ***Position der Schultern***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren). Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekolleté.

Großer Roll Up

(Level 2)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung ziehen die Arme an den Augen vorbei. Während der Blick den Händen folgt, wird der Oberkörper gleichmäßig „Wirbel für Wirbel“ vom Boden in die Langsitzposition aufgerollt. Die Beine bleiben dabei so gut es geht lang gestreckt auf der Matte liegen. Mit der folgenden Ausatmung wird die Ausgangsposition mit einer gleichmäßigen Abrollbewegung wieder eingenommen. Die Einatmung erfolgt als kleine Pause in der Ausgangs- und Endposition.

Beachte:

- ***Position des Kopfes***
  Der Kopf wird zur Decke hochgestreckt, wie bei einer Schildkröte, die ihren Kopf aus dem Panzer schiebt. Der Nacken bleibt langgezogen, als würde eine Halskrause diesen Bereich stützen.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehölt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte.
- ***Position der Schultern***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren). Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekolleté.
- ***Aktivität in den Beinen***
  Die Beine werden beim Auf- und Abrollen so in die Länge gestreckt, als ob sie einen Zentimeter wachsen wollten.

1

2

3

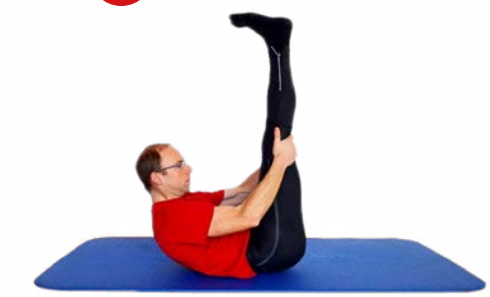
U-Bogen

(Level 1-2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief eingezogen, der Oberkörper angehoben. Beide Beine werden zur Decke in die Länge gestreckt. Ziel ist es, in der Endposition die Beine komplett durchgedrückt zu haben, ohne dabei mit dem Gesäß vom Boden hochzukommen. Dabei ist eine Dehnung der Beinrückseite erwünscht. Mit der Einatmung wird die Position gehalten und mit der anschließenden Ausatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt. Mit der nächsten Ausatmung beginnt die nächste Wiederholung. Zur Erhöhung der Dehnung können in der Endposition die Füße mit herangezogen werden (Level 2).

1

2



Beachte:

- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt“, als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte. Die Rückenmuskeln und die hinteren Beinmuskeln müssen dabei „butterweich“ nachgeben.
- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).

C-Bogen

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Langsitzposition wird der Oberkörper mit der Ausatmung nach vorne gebogen. Mit der folgenden Einatmung wird die Position gehalten und mit der anschließenden Ausatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt. Mit der nächsten Ausatmung beginnt die nächste Wiederholung. Zur Erhöhung der Dehnung können in der Endposition die Füße mit angezogen werden (Level 2).

1

2

Beachte:

- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauch wird beim Auf- und Abrollen komplett „ausgehöhlt", als ob der Bauchnabel die Wirbelsäule berühren wollte. Die Rückenmuskeln und die hinteren Beinmuskeln müssen dabei „butterweich" nachgeben.
- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).

Kleine Brettposition

(Level 1)

1

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief nach innen gezogen und das Becken von der Matte angehoben. Diese Position wird zwei Atemzüge gehalten, um mit der folgenden Ausatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten.

2

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen. Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekolleté.

Große Brettposition

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung der Bauchnabel tief nach innen gezogen und somit werden das Becken und die Knie von der Matte angehoben. Diese Position wird zwei Atemzüge gehalten, um mit der folgenden Ausatmung in die Ausgangsstellung zurückzukehren. Mit der nächstmöglichen Ausatmung wird die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten.

1

2

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).
  Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekolleté.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.

Kleiner Push up

(Level 1-2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung werden mit der Einatmung beide Arme so weit gebeugt, dass die Brettposition des Oberkörpers beibehalten werden kann und die Arme mit der nächsten Ausatmung wieder gestreckt werden können. Ziel ist es, mit Stirn und Nasenspitze in der Endposition den Boden kurz zu berühren (Level 2). Je enger die Hände und Arme (v. a. Ellenbogen) am Körper stützen, desto schwieriger wird das Hochstemmen zurück in die Ausgangsstellung.

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren). Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekolleté.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).

Großer Push up

(Level 2-3)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung werden mit der Einatmung beide Arme so weit gebeugt, dass die Brettposition beibehalten werden kann und die Arme mit der nächsten Ausatmung wieder gestreckt werden können. Ziel ist es, in der Endposition mit der Nasenspitze den Boden kurz zu berühren (Level 3).

1

2

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren). Zwischen beiden Schultern bleibt ein großer Abstand und somit ein breites Dekolleté.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel wird so weit nach innen eingezogen, als wollte er die Wirbelsäule berühren oder einen Tischtennisball nach innen saugen.
- ***Länge des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Länge des Gesamtkörpers***
  Aus der Mitte des Körpers entsteht wie bei einem Knickstrohhalm, der auseinandergezogen wird, eine Verlängerung. Haarspitzen und Füße entfernen sich maximal voneinander. Es entsteht ein Brett und keine Hängematte oder Pyramide.

Nussknacker

(Level 1)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und beide Beine werden gestreckt vom Boden angehoben. Die Beine in der Luft einen Atemzug lang halten und mit der nächsten Ausatmung wieder ablegen. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1

2

Beachte:

- ***Aktivität der Hüftstreckmuskulatur***
  Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird. Zwischen den Sitzbeinhöckern wird ein Golfball festgehalten. Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- ***Einziehen des Bauchnabels***
  Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können. Unter dem Bauchnabel liegt ein Eiswürfel, der nicht berührt werden soll.

Flosse

(Level 2)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und beide Beine werden gestreckt vom Boden angehoben. Mit der nächsten Ausatmung beide Knie beugen und mit der Einatmung wieder strecken, während die Knie und die Oberschenkel vom Boden entfernt bleiben. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1

2

Beachte:

- ***Aktivität der Hüftstreckmuskulatur***
  Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird. Zwischen den Sitzbeinhöckern wird ein Golfball festgehalten. Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- ***Einziehen des Bauchnabels***
  Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können. Unter dem Bauchnabel liegt ein Eiswürfel, der nicht berührt werden soll.

Flieger

(Level 1)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert. Der Schultergürtel, der Kopf und die Arme in U-Halte oder gestreckt (Level 2) werden vom Boden angehoben. Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1

2

3

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Aktivität der Hüftstreckmuskulatur***
  Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird. Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- ***Einziehen des Bauchnabels***
  Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

Superman

(Level 2)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert, die gestreckten Beine, der Schultergürtel, der Kopf und die Arme in U-Halte oder gestreckt (Level 3) werden vom Boden angehoben. Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Aktivität der Hüftstreckmuskulatur***
  Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird. Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- ***Einziehen des Bauchnabels***
  Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

1

2

3

Seepferdchen

(Level 1-2)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert und der Schultergürtel mit dem Kopf gemeinsam vom Boden angehoben. Aus dieser Position werden jetzt im Wechsel ein Bein und der diagonale Arm vom Boden angehoben. Die Atmung wird dabei ruhig und gleichmäßig weitergeführt.

1

2

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Aktivität der Hüftstreckmuskulatur***
  Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird. Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- ***Einziehen des Bauchnabels***
  Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

Rettungsschwimmer

(Level 2-3)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung wird der Bauchnabel nach innen gezogen, die Gesäßmuskulatur wird wie ein „Nussknacker“ aktiviert, die gestreckten Beine und der Schultergürtel mit dem Kopf werden gemeinsam vom Boden angehoben. Aus dieser Position werden jetzt wechselseitige diagonale Arm- und Beinbewegungen (Kraulschwimmen) durchgeführt, ohne dabei mit den Händen oder Füßen den Boden zu berühren. Die Atmung wird dabei ruhig und gleichmäßig weitergeführt.

1

2

Beachte:

- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).
- ***Position des Kopfes***
  Zwischen Kinn und Brustbein wird eine reife Orange sanft festgehalten (Doppelkinnposition).
- ***Aktivität der Hüftstreckmuskulatur***
  Die Gesäßmuskeln aktivieren sich wie ein „Nussknacker“, der zusammengedrückt wird. Das Schambein drückt wie ein Stempel in den Boden.
- ***Einziehen des Bauchnabels***
  Unter dem Bauchnabel sollten Ameisen durchkrabbeln können.

Wirbelkette

(Level 1)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung bewegt sich der Rücken „Wirbel für Wirbel“ vom Boden hoch bis eine Brückenposition erreicht ist. In dieser Position einmal einatmen und mit der nächsten Ausatmung wieder in die Ausgangsstellung abrollen. Zur Erschwerung werden die Arme gestreckt nach oben abgelegt (Level 2). Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen.

1

2

Beachte:

- ***Bewegungen in der Wirbelsäule***
  Die Wirbelsäule wird wie eine Perlenkette (Kreuzbein, fünf Lendenwirbel und ca. 10 Brustwirbel) nacheinander vom Boden aufgerollt bzw. zurück abgerollt.
- ***Position der Oberschenkel***
  Die Oberschenkel sind parallel geführt, als würde man einen Ball leicht zwischen den Innenseiten festhalten.

3

Schulterbrücke

(Level 2)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung bewegt sich der Rücken „Wirbel für Wirbel“ vom Boden hoch, bis eine Brückenposition erreicht ist. In dieser Position einmal einatmen und mit der nächsten Ausatmung ein Bein gebeugt oder gestreckt (Level 3) vom Boden anheben. Mit der nächsten Einatmung das Bein wieder absenken und danach mit der Ausatmung das andere Bein vom Boden anheben. Die Übungsfolge im Atemrhythmus weiterführen. Mit dem Übungsende die Wirbelsäule wieder wie eine Perlenkette zurück zum Boden ablegen.

1

2

Beachte:

- ***Bewegungen in der Wirbelsäule***
  Die Wirbelsäule wird wie eine Perlenkette (Kreuzbein, fünf Lendenwirbel und ca. zehn Brustwirbel) nacheinander vom Boden aufgerollt bzw. zurück abgerollt.
- ***Position der Oberschenkel***
  Die Oberschenkel sind parallel geführt, als würde man einen Ball leicht zwischen den Innenseiten festhalten.
- ***Position des Beckens während des Beinhebens***
  Auf dem Bauchnabel steht ein randvoll gefülltes Glas, welches nicht umkippen darf. Das Becken bleibt so stabil, als wäre es in Beton gegossen.

3

Katze und Pferd

(Level 1)

Beschreibung:
Aus dem Vierfüßlerstand werden mit der Ausatmung der Bauchnabel tief nach innen „ausgehöhlt“, der Blick zu den eigenen Oberschenkel gerichtet und der Rücken maximal zur Decke gerundet. Mit der folgenden Einatmung wird der Rücken gestreckt, der Rücken zum Boden durchgebogen und der Blick leicht nach vorne gerichtet. Es folgt ein ständiger Wechsel dieser beiden Positionen.

1

2

Beachte:

- ***Bewegungen der Wirbelsäule***
  Es ist hilfreich, sich einen Katzenbuckel und einen Pferderücken (aber kein Hängebauchschwein) während der beiden Endpositionen vorzustellen.
- ***Position der Schulterblätter***
  Zwischen den Schultern und den Ohren befindet sich jeweils ein großer Airbag (großer Abstand von Schultern und Ohren).

3

Igel und Schwan

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Embryostellung werden mit der Einatmung die Hände nach vorne auf die Matte gestellt und der Oberkörper durch die gestreckten Arme in einen weiten gestreckten Bogen gestützt. Mit der Ausatmung wird wieder in die Ausgangsstellung zurückgekehrt. Es folgt ein ständiger Wechsel dieser beiden Positionen.

1

2

Beachte:

- ***Position der Wirbelsäule***
  Der Bogen des Rückens darf nicht mit einer durchknickenden Pflanze verwechselt werden. Der Bauchnabel bleibt leicht eingezogen, damit die Bauchwand wie eine Hängematte funktioniert.
- ***Position der Schulterblätter***
  Die Schulterblätter bleiben weit entfernt von den Ohren. Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass zwischen den Schultern und den Ohren jeweils ein großer Airbag Platz braucht.

3

Reisbauer

(Level 1)

Beschreibung:
Level 1: Aus der stehenden Position wird mit der Ausatmung die Wirbelsäule „Wirbel für Wirbel“ nach unten abgerollt. Ziel in der Endposition ist es, dass die Hände bei durchgestreckten Knien den Boden berühren. Diese Position für ca. zwei bewusste Atemzüge halten, um mit der nächstmöglichen Ausatmung wieder in die Ausgangsposition aufzurollen. Alternativ kann in der tiefen Endposition auch eine leicht wippende Bewegung (Level 2) durchgeführt werden, bei der wie bei einem „Reisbauern“ die Hände bei gestreckten Beinen wechselweise vom Boden weg und wieder hingeführt werden.

1

2

3

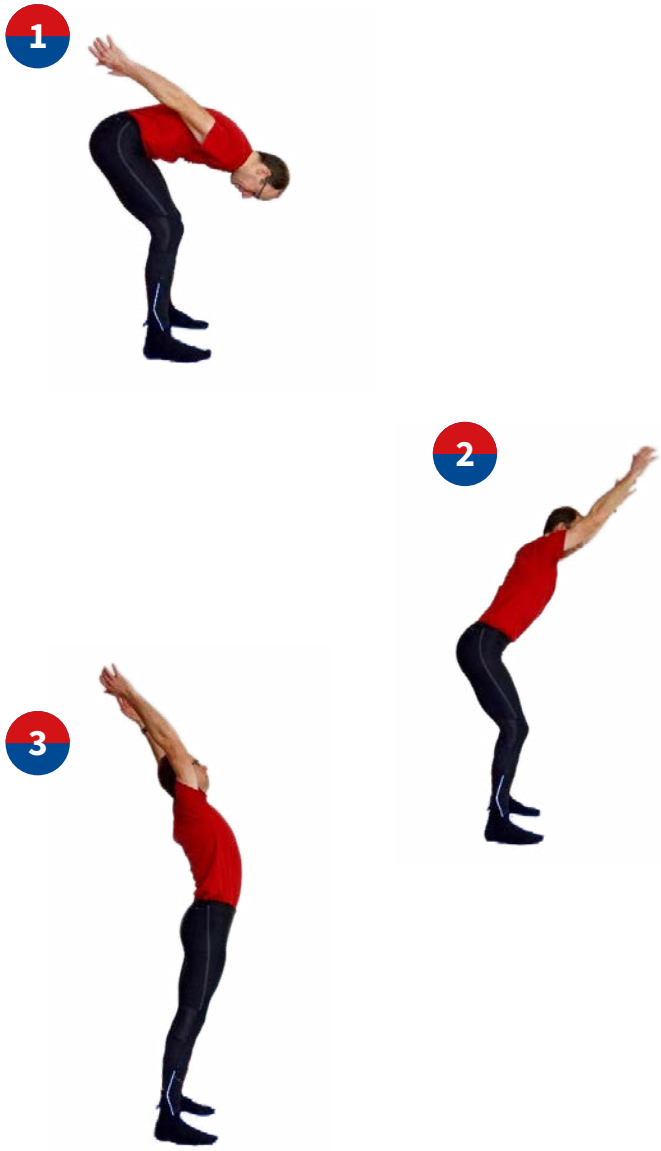
Beachte:

- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel bleibt während des Rollens maximal „ausgehöhlt“, als wollte er die Wirbelsäule berühren. Es ist hilfreich, sich dabei vorzustellen, dass man sich über einen Gartenzaun hinweg zum Boden bücken möchte.
- ***Belastung der Füße***
  Beide Füße werden rechts wie links, aber auch vorne und hinten gleichmäßig belastet. Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass sich beide Füße wie Saugnäpfe am Boden festsaugen.

Holzhacker

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsposition, in der sowohl die Knie als auch der Rücken leicht gebeugt sind, schwingt der Oberkörper mit der Einatmung nach oben, bis sich der Rücken streckt. Beide Arme werden in einer Ausholbewegung hoch zur Decke geführt. Mit der anschließenden Ausatmung geht es mit Schwung wieder in die Ausgangsstellung zurück. Es folgt ein dynamischer Wechsel beider Endpositionen wie beim „Holzhacken“.



Beachte:

- ***Position der Wirbelsäule***
  Der Rücken wird nach oben ein wenig gebogen, aber nicht im unteren Rücken überbogen bzw. geknickt.
- ***Aktivität der Beine***
  Die Beine unterstützen „federnd“ leicht aus den langen Beinen in die leichte Kniebeuge und aus der leichten Kniebeuge in die Streckung der Knie.

Squat

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der gerade stehenden Ausgangsposition beugen sich Hüft- und Kniegelenke mit der Einatmung in die Kniebeuge bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Mit der Ausatmung geht es in die Ausgangsstellung zurück. Der Rücken bleibt während der kompletten Bewegung gerade (in seiner physiologischen Neutralposition). Die Arme werden beim Absenken nach vorne gestreckt. Wiederholen Sie diese Übung im Zählrhythmus: 1-2-3 Absenken und 4-5-6 Hochkommen.

1

Beachte:

- ***Position der Wirbelsäure***
  Der Rücken beschreibt ein kleines Tal im unteren Rücken, einen kleinen Berg zwischen den Schulterblättern und ein kleines Tal im Nacken. Im Rücken ist ein stabiler Stab verbaut, der den Rücken gerade hält. Der Bauchnabel bleibt bei der kompletten Bewegung leicht nach innen gezogen.
- ***Bewegungsrichtung***
  Beim Hochkommen möchte der Scheitel hoch zur Decke wie ein Pinsel, der einen Punkt an die Decke malen möchte.
- ***Position der Knie***
  Stellen Sie sich vor, dass vor Ihren Füßen eine Wand ist, die die Knie nicht berühren dürfen.

2

Forward Lunge

(Level 2–3)

Beschreibung:
Aus der stehenden Ausgangsstellung wird mit der Einatmung ein Fuß um einen langen Schritt nach vorne gestellt und in einer weiterlaufenden Bewegung dann die Knie- und Hüftgelenke des vorderen Beins gebeugt bis der Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist und das hintere Knie den Boden leicht berührt. Mit der Ausatmung geht es mit geradem Rücken wieder in die Ausgangsstellung zurück. Von dort aus erfolgt die gleiche Bewegung über das andere Bein. Es folgt ein ständiger Wechsel der Beine. Zur Erschwerung (Level 3) können die Arme während der gesamten Bewegung auch über dem Kopf ausgestreckt werden.

Beachte:

- ***Position der Wirbelsäule***
  Der Rücken beschreibt ein kleines Tal im unteren Rücken, einen kleinen Berg zwischen den Schulterblättern und ein kleines Tal im Nacken. Im Rücken ist ein stabiler Stab verbaut, der den Rücken gerade hält. Der Bauchnabel bleibt bei der kompletten Bewegung leicht nach innen gezogen.
- ***Bewegungsrichtung***
  Beim Hochkommen möchte der Scheitel hoch zur Decke wie ein Pinsel, der einen Punkt an die Decke malen möchte.
- ***Position der Knie***
  Stellen Sie sich vor, dass vor dem vorderen Fuß eine Wand ist, die das vordere Knie nicht berühren darf.

Schere

(Level 1)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung wird mit der Einatmung das obere Bein zur Decke angehoben. Mit der Ausatmung wird das Bein in Ausgangsstellung zurückgebracht. Nach ca. fünf Wiederholungen wird über den Bauch auf die andere Seite gewechselt, um von dort aus der eingenommenen Ausgangsstellung die Übung neu zu starten. Es folgt ein ständiger Wechsel.

1

2

Beachte:

- ***Position der unteren Körperseite in Seitlage***
  Unter der Taille der Bodenseite bleibt ein kleiner Tunnel. Das untere Bein drückt aktiv in den Boden und verankert somit die Stützbeinseite wie ein Hering bei einem Zelt.
- ***Bewegung des Schwungbeins***
  Der Fuß des Schwungbeins malt gedanklich ein großes I an eine weit entfernte Wand.

Luftschere

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung werden mit der Einatmung beide Beine geöffnet. Mit der Ausatmung werden beide Beine in die Ausgangsstellung zurückgeführt. Nach ca. fünf Wiederholungen wird über den Bauch auf die andere Seite gewechselt, um von dort aus der eingenommenen Ausgangsstellung die Übung neu zu starten. Es folgt ein ständiger Wechsel.

1

2

Beachte:

- ***Position der unteren Körperseite in Seitlage***
  Unter der Taille der Bodenseite bleibt ein kleiner Tunnel. Beide Füße versuchen, mit lang gestreckten Beinen bei der Auf- und Abbewegung eine weit entfernte Wand zu berühren.
- ***Position des Bauchnabels***
  Der Bauchnabel bleibt in Seitlage und beim Transfer über den Bauch auf die andere Seite nach innen gezogen als wollte er den Rücken berühren.

Kleiner Seitstütz

(Level 1)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung wird mit der Ausatmung das Becken seitlich angehoben und der obere Arm zur Decke hochgeführt. Die Endposition, in der das obere Bein abgestellt bleibt, wird für ca. zwei Atemzüge gehalten. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 2), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1

2

3

Beachte:

- ***Position der Schulter***
  Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm aus dem Schulterdach herausziehen, wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird. Zwischen den Ohren und den Schultern sitzen zwei große Airbags.
- ***Position des Halses***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.

Großer Seitstütz

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung werden mit der Ausatmung das Becken und die Knie seitlich angehoben und der obere Arm zur Decke hochgeführt. Die Endposition wird für ca. zwei Atemzüge gehalten. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 3), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf- und Beinbereich die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

Beachte:

- ***Position der Schulter***
  Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm aus dem Schulterdach herausziehen, wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird. Zwischen den Ohren und den Schultern sitzen zwei große Airbags.
- ***Position des Halses***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.
- ***Position des Rückens***
  Der Rücken wird wie durch einen Nierengurt in der Luft stabilisiert. Rücken, Becken und Beine beschreiben dabei eine gerade Linie (wie ein Brett).

1

2

3

Kleiner Stern

(Level 1-2)

Beschreibung:
Aus der Vierfüßlerposition wird ein Unterschenkel nach außen gedreht, der Arm auf der gleichen Seite durch einen einarmigen Stütz belastet und der Körper komplett in den Seitstütz nachgedreht. Die Endposition, in der das obere Bein abgestellt bleibt, wird für ca. zwei Atemzüge gehalten. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 2), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

Beachte:

- ***Position der Schulter***
  Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm aus dem Schulterdach herausziehen, wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird. Zwischen den Ohren und den Schultern sitzen zwei große Airbags.
- ***Position des Halses***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.
- ***Position des Rückens***
  Der Rücken wird wie durch einen Nierengurt in der Luft stabilisiert. Rücken, Becken und Beine beschreiben dabei eine gerade Linie (wie ein Brett).

1

2

3

Großer Stern

(Level 2-3)

Beschreibung:
Aus der Liegestützposition wird ein Fuß nach hinten übergesetzt, so dass dieses Bein auf der Innenseite des Fußes und das untere Bein auf der Außenseite des Fußes belastet werden. Gleichzeitig wird ein Arm in den Boden gestützt und der Körper nachgedreht, wodurch die Endposition eingenommen wird. In dieser Position wird für ca. zwei Atemzüge der Körper ausbalanciert und gestützt. Das obere Bein verlässt nur dann den Boden (Level 3), wenn die Schulter und der seitliche Rumpf- und Beinbereich die Position gut halten können. Mit der folgenden Einatmung wird in die Ausgangsstellung zurückgekehrt und zügig auf die andere Seite gewechselt. Dort wird mit der nächsten Ausatmung die Endposition wieder eingenommen und kurz gehalten. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

Beachte:

- ***Position der Schulter***
  Bevor das Becken angehoben wird, werden um die Schulter herum alle Muskeln so aktiviert, als wollten sie den Oberarm aus dem Schulterdach herausziehen, wie bei einem Korken, der aus der Weinflasche herausgezogen wird. Zwischen den Ohren und den Schultern sitzen zwei große Airbags.
- ***Position des Halses***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen eine Halskrause zu tragen, um den Nacken in der geraden Position zu halten. Der Blick geht dabei nach vorne.
- ***Position des Rückens***
  Der Rücken wird wie durch einen Nierengurt in der Luft stabilisiert. Rücken, Becken und Beine beschreiben dabei eine gerade Linie (wie ein Brett).

1

2

3

Buchöffner

(Level 1)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung hebt sich mit der Ausatmung der obere Arm in Richtung Decke. Kopf, Brustkorb und Wirbelsäule drehen dem Arm hinterher. Ziel ist es, in der Endposition den oberen Arm, den Schultergürtel der gleichen Seite und den Brustkorb auf der Matte abzulegen, ohne Beine und Becken in der Ausgangsposition zu verändern. In dieser Position ca. zwei Atemzüge bleiben, um dann komplett in die Ausgangsstellung auf der anderen Seite zu wechseln. Von dort beginnt die Übung mit dem anderen Arm. Es folgt ein ständiger Seitenwechsel.

1

2

Beachte:

- ***Orientierung durch den Blick***
  Der Blick folgt beim Drehen der Hand des oberen Arms. Grundsätzlich wird nur so weit gedreht, dass die Übung nicht unangenehm wird.
- ***Position von Beinen und Becken***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, ein Kissen zwischen den Oberschenkeln festzuhalten, wenn die Drehbewegung des Oberkörpers durchgeführt wird. Auf dem seitlichen Becken bleibt während der Drehung des Oberkörpers ein randvolles Glas ausbalanciert stehen.

Seitblick

(Level 2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung Vierfüßlerstand hebt sich mit der Ausatmung der obere Arm in Richtung Decke. Kopf, Brustkorb und Wirbelsäule drehen dem Arm hinterher, ohne Beine und Becken in der Ausgangsstellung zu verändern. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

1

2

Beachte:

- ***Die Bewegung wird in erster Linie durch den Brustkorb vermittelt.***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, dass im Brustbein ein Auge sitzt, welches wechselweise nach rechts und links schaut.
- ***Position des Beckens***
  Das Becken bleibt dabei so stabil, als würde auf dem Kreuzbein (verlängerter unterer Rücken) ein randvolles Glas ausbalanciert.

Krokodil

(Level 1)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung werden aus der Ausgangsstellung (Füße stehen auf dem Boden) die sich berührenden Beine gemeinsam zum Boden abgelegt. Der Brustkorb und der Schultergürtel bleiben dabei ruhig liegen. Ziel in der Endposition ist es, beide Beine komplett am Boden abzulegen ohne den Kontakt zwischen Unter- und Oberschenkelinnenseite zu verlieren. In dieser Position ca. zwei Atemzüge bleiben. Die Beine werden dann wieder nach oben angehoben und auf der anderen Seite abgelegt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

1

2

Beachte:

- ***Position der Beine zueinander***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, ein Kissen zwischen den Oberschenkeln festzuhalten, um den Kontakt der Beine zueinander nicht zu verlieren.
- ***Position des Brustkorbs***
  Der Brustkorb und die Schultern bleiben während der Beckendrehung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Grundsätzlich wird nur so weit gedreht, dass die Übung nicht unangenehm wird.

Side to side

(Level 2-3)

Beschreibung:
Mit der Ausatmung werden aus der Ausgangsstellung die sich berührenden Beine gemeinsam in Richtung Boden bewegt. Der Brustkorb und der Schultergürtel bleiben dabei ruhig liegen. Ziel in der Endposition ist es, beide Beine komplett am Boden abzulegen (Level 3), ohne den Kontakt zwischen Unter- und Oberschenkelinnenseite zu verlieren. In dieser Position ca. zwei Atemzüge bleiben. Die Beine werden dann wieder nach oben angehoben und auf der anderen Seite abgelegt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite.

1

2

Beachte:

- ***Position der Beine zueinander***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, ein Kissen zwischen den Oberschenkeln festzuhalten, um den Kontakt der Beine zueinander nicht zu verlieren.
- ***Position des Brustkorbs***
  Der Brustkorb und die Schultern bleiben während der Beckendrehung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Grundsätzlich wird nur so weit gedreht, dass der Zementsack liegen bleiben kann und die Übung nicht unangenehm wird.

Kreuz & Quer

(Level 1-2)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung mit den Händen am Kopf wird mit der Ausatmung beim Anheben des Brustkorbs vom Boden der eine Ellenbogen in Richtung Boden und der andere in Richtung des gegenüberliegenden Knies geführt. Mit der Einatmung wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite. Alternativ werden die hinter dem Kopf ausgestreckten Arme mit der Ausatmung beim Anheben des Brustkorbs an einem Oberschenkel seitlich vorbeigeführt (Level 2).

1

2

Beachte:

- ***Orientierung durch den Blick***
  Der Blick geht mit dem Anheben des Brustkorbs rechts bzw. links an der jeweiligen Oberschenkelseite vorbei.
- ***Position des Kopfes***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, mit dem Kinn eine sehr reife Orange festzuhalten, die weder gepresst noch losgelassen wird.
- ***Position des Beckens***
  Das Becken bleibt während der Oberkörperverwringung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Der untere Rücken wird dabei wie ein Stempel leicht in den Boden gedrückt.

3

Criss Cross

(Level 2-3)

Beschreibung:
Aus der Ausgangsstellung mit den Händen am Kopf werden mit der Ausatmung beim Anheben des Brustkorbs der eine Ellenbogen in Richtung Boden und der andere in Richtung des angehobenen gegenüberliegenden Knies geführt. Mit der Einatmung wird in die Ausgangsposition zurückgekehrt. Es folgt ein ständiger Wechsel der Seite. Alternativ werden das eine Bein in die Länge gestreckt und der Oberkörper, ohne abgelegt zu werden, von der einen zur anderen Seite gedreht (Level 3).

1

2

3

Beachte:

- ***Orientierung durch den Blick***
  Der Blick geht mit dem Anheben des Brustkorbs rechts bzw. links an der jeweiligen Oberschenkelseite vorbei.
- ***Position des Kopfes***
  Es ist hilfreich, sich vorzustellen, mit dem Kinn eine sehr reife Orange festzuhalten, die weder gepresst noch losgelassen wird.
- ***Position des Beckens***
  Das Becken bleibt während der Oberkörperverwringung schwer wie ein Zementsack auf dem Boden liegen. Der untere Rücken wird dabei wie ein Stempel in den Boden gedrückt.

Selbstmassage vorderer Unterschenkel

Beschreibung:
Im Stütz auf beiden Händen befinden sich beide vorderen Unterschenkel auf der Rolle. Im Atemrhythmus wird nun langsam entlang Muskulatur an der Schienbeinkante vor- und zurückgerollt. Dabei darf nicht zu viel Druck auf das Schienbein selbst kommen, da dies sehr unangenehm sein kann. Eventuell zwischendurch eine kleine Stützpause machen.

1

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage vorderer Oberschenkel

Beschreibung:
Im Unterarmstütz befinden sich beide vorderen Oberschenkel auf der Rolle. Im Atemrhythmus wird nun langsam hoch zum Becken (Schambein) und runter in Richtung Kniescheibe gerollt. Rollen sie dabei nicht auf die Kniescheibe. Um mehr Druck zu erzeugen, kann auch im Wechsel (3-4 Mal) über einen Oberschenkel gerollt werden. Das andere Bein wird dabei seitlich abgespreizt.

1

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.*** *Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen (v. a. in der Mitte des Oberschenkels) dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.*

Selbstmassage innerer Oberschenkel

1

Beschreibung:
Im Unterarmstütz befindet sich eine Oberschenkelinnenseite (etwas oberhalb der Knieinnenseite) auf der Rolle. Im Atemrhythmus wird nun langsam hoch zum Schambeinbereich gerollt. Anschließend wird wieder zurück bis an die Innenseite des Knies gerollt. Nach drei Durchgängen wird die Seite gewechselt.

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen (v. a. im Bereich des Schambeins) darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage hinterer Unterschenkel

Beschreibung:
Im Stütz rücklings befindet sich ein Unterschenkel auf der Rolle, während der Fuß des anderen Beins seitlich abgestellt ist. Im Atemrhythmus wird nun langsam hoch zur Kniekehle und von da aus wieder runter zur Ferse gerollt. Um mehr Druck zu erzeugen, kann auch das andere Bein über das Bein gelegt werden, welches sich auf der Rolle befindet. Nach drei Durchgängen wird die Seite gewechselt. Eventuell zwischendurch eine kleine Stützpause machen und die Handgelenke lockern.

1

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage hinterer Oberschenkel

Beschreibung:
Im Stütz rücklings befindet sich ein Oberschenkel auf der Rolle, während der Fuß des anderen Beins seitlich abgestellt ist. Im Atemrhythmus wird nun langsam hoch zum Sitzbeinhöcker und von da aus wieder runter zur Kniekehle gerollt. Um mehr Druck zu erzeugen, kann auch das andere Bein über das Bein gelegt werden, welches sich auf der Rolle befindet. Nach drei Durchgängen wird die Seite gewechselt. Eventuell zwischendurch eine kleine Stützpause machen und die Handgelenke lockern.

1

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage Gesäß

1

Beschreibung:
Im Stütz rücklings befindet sich eine Gesäßhälfte auf der Rolle, während der Fuß des anderen Beins auf dem Knie des Beins abgelegt wird, welches auf der Rolle sitzt. Im Atemrhythmus wird nun langsam durch das Gesäß gerollt. Nach ungefähr sechs Atemzügen wird die Seite gewechselt. Eventuell zwischendurch eine kleine Stützpause machen und die Handgelenke lockern.

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage Rücken

1

Beschreibung:
Aus der Ausgangsposition, in der der mittlere Rücken auf der Rolle liegt, die Arme hinter dem Kopf gekreuzt sind und das Gesäß leicht vom Boden angehoben wird, wird mit einer tiefen Einatmung und einem geraden Rücken in Richtung untere Wirbelsäule gerollt. Mit der Ausatmung wird wieder zurück bis zwischen die Schulterblätter hochgerollt. Zur Erschwerung können Sie die Position auf der Rolle in kleinen Winkeln variieren, so dass die ganze Rückenfaszie ausgerollt wird.

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Je tiefer Sie in den unteren Rücken rollen, desto unangenehmer wird es und desto schwieriger ist es, den geraden Rücken zu halten. Die Bauchmuskulatur muss diese Position stabilisieren. Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie gerne die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage Nacken

1

Beschreibung:
In Rückenlage mit dem oberen Nackenbereich auf der Rolle dreht der Kopf im Wechsel langsam nach rechts und links bis in Richtung der Ohrläppchen. Die Atmung fließt dabei ruhig weiter.

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Drehbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie gerne die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage äußerer Unterschenkel

Beschreibung:
Aus dem Seitstütz auf dem Unterarm des unteren Armes unterstützt durch die Hand des oberen Armes wird das untere Bein in Höhe des Unterschenkels auf der Rolle positioniert. Das obere Bein wird vor dem unteren Bein auf den Boden gestellt. Im Atemrhythmus wird dann hoch zur Außenseite des Knies und wieder runter zum Knöchel gerollt. Zur Erschwerung kann das obere Bein auf das untere Bein gelegt werden. Nach drei Durchgängen die Seite wechseln.

1

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.

Selbstmassage äußerer Oberschenkel

Beschreibung:
Aus dem Seitstütz auf dem Unterarm des unteren Armes unterstützt durch die Hand des oberen Armes wird das untere Bein in Höhe des Oberschenkels auf der Rolle positioniert. Das obere Bein wird vor dem unteren Bein auf den Boden gestellt. Im Atemrhythmus wird dann hoch zur Außenseite der Hüfte und wieder runter zum Knie gerollt. Zur Erschwerung kann das obere Bein auf das untere Bein gelegt werden. Nach drei Durchgängen die Seite wechseln.

1

2

Beachte:

- ***Die Atmung fließt langsam und bewusst während des Rollens.***
  Führen Sie die Rollbewegung langsam aus (Zeitlupe) und denken Sie an einen Schwamm, aus dem sie verbrauchte Flüssigkeit herauspressen wollen. Verändern Sie die Winkelstellungen ein wenig, um in alle Bereiche zu rollen. An schmerzhaften Stellen dosieren Sie den Druck so, dass sich ein „Wohl-Weh“ einstellt. An verspannten und schmerzhaften Stellen darf ein wenig gehalten werden, bis sich ein „Weichwerden“ einstellt. Es darf kein stechender, scharfer Schmerz entstehen. Sie müssen zu jeder Zeit den gerollten Bereich entspannen bzw. loslassen können.