

Hallo, mein Name ist Elisabeth und heute geht es um die Brustwirbelsäule. Für die erste Übung rutschen Sie mit dem Gesäß wieder ins vordere Drittel des Sessels. Setzen Sie sich aufrecht hin und bringen beide Hände auf Ihre Schultergelenke überkreuzt. Die rechte Hand greift auf die linke Schulter, die linke Hand auf die rechte Schulter und jetzt machen Sie ganz kleine Bewegungen nach rechts und links, so wie es Ihnen angenehm ist. Versuchen Sie dabei das Becken oder die Oberschenkel stabil zu halten.

Sehr gut, das können Sie jetzt eine Minute machen, so lange es Ihnen guttut und dann wieder Arme nach unten nehmen. Für die Übung jetzt, greifen Sie in den Nacken, falls sie diese Bewegung nicht gut schaffen, falls es da zu Schmerzen kommt, können Sie ruhig auch Ihre Arme ausgestreckt lassen. Das wird nur mit der Zeit ein bisschen anstrengend, weil Sie gegen die Schwerkraft halten müssen. Versuchen Sie einfach wie es angenehmer ist. Ich zeig's Ihnen jetzt so vor: Hände greifen in den Nacken, die Ellenbogen zur Seite und ich drehe oder bewege jetzt den rechten Ellbogen zurück.

Schauen Sie mal, wie weit Sie kommen. Der Kopf dreht mit und der Blick geht auch nach rechts und dann lösen Sie wieder. Kommen Sie wieder nach vorne, die Ellenbogen, die bleiben nach außen gerichtet und sinken nicht nach vorne. Also noch einmal: Ellenbogen zur Seite, rechter Ellbogen zieht zurück. Kopf dreht sich mit, so weit, wie es angenehm ist. Verharren Sie kurz in der Position, atmen Sie in den Bauch, atmen Sie vielleicht auch in die Spannung. Halten Sie und drehen dann wieder nach vorn. Achtung: Arme lösen und auslockern, Schultergelenk nach hinten. Mit der Schulter nach hinten kreisen. Wunderbar. Wir greifen noch mal in den Nacken, Arme sind zur Seite gerichtet und Sie drehen sich nach links. Linker Ellbogen zieht nach hin und so weit wie Sie es schaffen, Blick ist zur Seite gerichtet, nach links und wieder in die Mitte kommen. Achtung, wieder lösen. Schultern zurückkreisen. Wenn Sie diese Bewegung jetzt nicht schaffen, lassen Sie die Arme ausgestreckt und drehen Sie sich so nach rechts. Die Fingerspitzen zeigen jetzt nach rechts hinten. Achten Sie darauf, dass Sie hier eine Linie bilden, dass da nicht das passiert, dass der linke Arm noch weiter geht, sondern die sind stabil, eine Einheit. Dasselbe geht auch nach links. Und wieder zurückdrehen. Gut, wieder lösen, greifen Sie noch einmal auf Ihre Schultergelenke überkreuz und pendeln Sie noch mal aus. Sehr gut. Für die zweite Übung: selber Ablauf, greifen Sie in den Nacken. Sie bewegen sich wieder zurück. Ellbogen zieht nach rechts hinten und dieses Mal, bewegen Sie den Ellbogen auch leicht Richtung Boden, halten Sie die Spannung, atmen Sie weiter und kommen Sie dann wieder in die Mitte zurück und wieder lösen. Schultern kreisen und das selbe dann noch einmal in die andere Richtung, in den Nacken greifen, Ellbogen zur Seite ziehen, linker Arm zieht zurück und nach unten Richtung Boden. Halten Sie da, spüren Sie die Spannung, atmen Sie dorthin in den Bauch, kommen Sie denn wieder nach oben. Ellbogen wieder nach oben richten, zur Seite und Arme wieder lockern. Schultern noch einmal kreisen, ruhig auch abwechselnd, einmal greifen Sie jetzt noch auf Ihre Schultern überkreuzt und pendeln noch einmal in Ruhe aus, so lange wie es Ihnen angenehm ist. Schauen Sie auch, wie weit Sie gehen möchten. Zur Auslockerung empfehle ich Ihnen aber nur einen kleinen Bewegungsradius, dass der Blick immer nach vorn gerichtet ist. So, das war's für heute mit der Mobilisierung der Brustwirbelsäule. Danke für's Mitmachen!