



5 Drehung der Lendenwirbelsäule (LWS)

Lege Dich auf den Rücken.

Die Hände hinter dem Kopf verschränkt.

Das linke Bein ist gestreckt. Setze den rechten Fuß in Kniehöhe über das linke Bein, Du kannst sogar den Fuß etwas unter das Knie modellieren.

Nun drehe Dich so weit nach links, bis Du seitlich auf der linken Hüfte liegst und das rechte Knie möglichst als Verankerung auf dem Boden liegt.

Die rechte Schulter darf ruhig schweben. Drehe ganz sanft ohne Druck den Kopf leicht nach rechts, aber nur soweit, wie es locker geht.

So entsteht eine Drehung und Gegendrehung im Körper.

Je weiter unten in Richtung Streckung das obere Bein ist, desto weiter unten kommt die Drehung in der LWS an.

Du kannst die Übung passiv üben und alles locker lassen.

Du kannst sie aber auch aktiv üben:

Stell Dir vor, das obere, angewinkelte Bein zieht aktiv nach vorne-unten und der rechte Ellbogen zieht aktiv nach hinten-oben. Deine oberere Körperseite wird so lang, Du kommst aus dem Hohlkreuz heraus.

Atme tief in die Drehung hinein.

Nimm **5 tiefe Atemzüge** und wechsele dann achtsam die Seite.



