

Übungen zur Dehnung des Rumpfes:

Im Folgenden eine Auswahl an Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit des Rumpfes.

1. Mondsichellage

Ausgangsposition in Rückenlage (Liegekorrektur), am besten auf einer Matte am Boden:

Liegen:
<i>Knie auseinander und gestreckt, Zehenspitzen zur Decke, Hände neben dem Po, Rücken ist gerade, Kopf ist in der Mitte, Ich liege gerade, gerade, gerade.</i>

Ich hebe meinen rechten Arm und lege ihn gestreckt neben mein rechtes Ohr,

Ich hebe meinen linken Arm und lege ihn gestreckt neben mein linkes Ohr,

Ich wandere mit meinen Armen nacheinander nach rechts oder links, bis ich nicht weiter komme.

Ich wandere mit meinen Beinen nacheinander nach rechts oder links, bis ich nicht weiter komme.

Der ganze Körper hat jetzt eine C- Form. Becken und Schulter sollen vollständig auf der Unterlage aufliegen bleiben. 10 x tief aus- und einatmen.

Ich wandere mit meinen Armen zurück zur Mitte und lege sie wieder neben den Po.

Ich wandere mit meinen Beinen zurück in die Mitte.

Ein paar Atemzüge Pause machen, danach ist die andere Seite dran.



Variation:

- Erspüren der Atembewegung, in die gedehnte Seite atmen
- Kombination mit passiven Techniken (gedehnte Seite): Ausstreichen der Zwischenrippenräume, Hautfalte greifen (Packegriffe), Hautrollungen
- Rechte Hand krabbelt auf der Unterlage in Richtung rechtes Knie, die linke Hand schiebt nach oben hinaus (wenn Arme und Beine nach rechts liegen, ansonsten linke Hand an linkes Knie und rechte Hand nach oben)

2. Schraube oder Rückendrehdehnlage

Ausgangsposition in Rückenlage (Liegekorrektur), am besten auf einer Matte am Boden:

Liegen:
<i>Knie auseinander und gestreckt, Zehenspitzen zur Decke, Hände neben dem Po, Rücken ist gerade, Kopf ist in der Mitte, Ich liege gerade, gerade, gerade.</i>

Ich lege meinen rechten Arm bequem neben meinen Kopf,

Ich lege meinen linken Arm bequem neben meinen Kopf,

Ich stelle meinen rechten (oder linken) Fuß flach neben mein linkes (oder rechtes) Knie,

Ich lasse mein rechtes (oder linkes) Knie nach links (oder rechts) auf den Boden fallen.

Ich schaue nach rechts.

Das obenliegende Bein mind. 90° in der Hüfte beugen. Die Arme liegen wie ein U neben dem Kopf (Henkelstellung). 10 x tief aus- und einatmen.

Ich drehe mein rechtes (oder linkes) Knie zurück in die Mitte,

Ich strecke mein rechtes (oder linkes) Knie aus,

Ich lege meine Hände wieder neben den Po.



Ein paar Atemzüge Pause machen, danach ist die andere Seite dran.

Variation:

- Die Arme können auch 90° zur Seite oder nach oben gelegt werden
- Erspüren der Atembewegung, tiefes Atmen in die gedehnte Seite
- Verstärkung der Dehnung durch einen Behandler, der Behandler dehnt das Kind, in dem er die Schulter auf dem Boden hält (nicht am Ellbogen fixieren!) und das obenliegende Becken/Knie weiter Richtung Boden dreht
- Kombination mit passiven Techniken (gedehnte Seite): Ausstreichen der Zwischenrippenräume, Hautfalte greifen (Packegriffe), Hautrollungen

Version	Bearbeitung	Bearbeitungsdatum	Freigabe	Freigabedatum	Seite
3	MThL/TL/SL/GL	2016-12-09	GF	2016-12-10	Seite 2 von 3

3. Spaghetti und Knödel

Ausgangsposition in Rückenlagen (Liegekorrektur), am besten auf einer Matte am Boden:

Liegen:
<i>Knie auseinander und gestreckt, Zehenspitzen zur Decke, Hände neben dem Po, Rücken ist gerade, Kopf ist in der Mitte, Ich liege gerade, gerade, gerade.</i>

Spaghetti

Ich strecke meine beiden Arme so weit es geht nach oben neben die Ohren,

Ich strecke meine Beine und Füße bis zu den Zehenspitzen ganz fest durch.

10 x tief aus- und einatmen und die Spannung in die Streckung halten.

Ich lege meine Hände wieder neben den Po.

Ein paar Atemzüge Pause machen, danach ist der Knödel dran.

Knödel

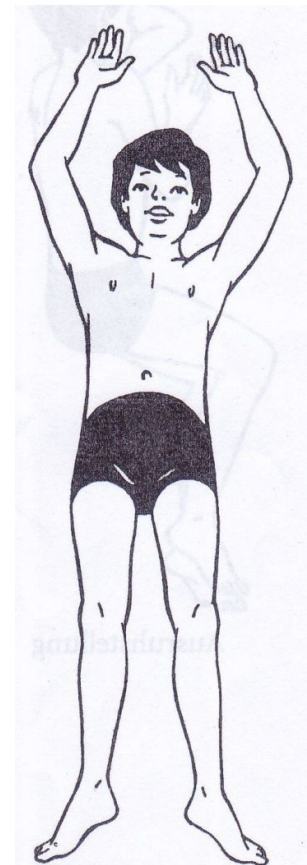
Ich ziehe erst das rechte, dann das linke Bein zu meinem Bauch.

Ich umfasse sie mit den Händen und halte sie ganz fest.

Leicht hin und her schaukeln. Beine immer wieder fest zum Bauch ziehen und wieder etwas lösen, nicht ganz los lassen. 2-3 min halten.

Ich strecke meine Beine wieder aus und lege meine Hände neben den Po.

Ein paar Atemzüge Pause machen, danach ist wieder das Spaghetti dran. Spaghetti und Knödel je 3 - 5-mal wiederholen.



Variation:

Spaghetti:

- der Behandler zieht an beiden Beinen (Griff an den Knöcheln) in Verlängerung der Beine
- der Behandler zieht an den Armen in Verlängerung der Arme (Griff am Handgelenk)
- Erspüren der Atmung

Knödel:

- leichte Kreise mit den Knien durch einen Behandler im

Uhrzeigersinn (Darmanregung)

- Griff hinten am Becken **leichter** zu in Verlängerung der Wirbelsäule zu Entlastung

Version	Bearbeitung	Bearbeitungsdatum	Freigabe	Freigabedatum	Seite
3	MThL/TL/SL/GL	2016-12-09	GF	2016-12-10	Seite 3 von 3