

DIE 8 BEWEGUNGEN DER WIRBELSÄULE

Vorbemerkungen/Ziele

Die hier vorgestellte Übungsreihe „Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule“, ist eine harmonische Bewegungsabfolge aus dem Hatha Yoga, durch die die Wirbelsäule in alle Richtungen sanft gedehnt wird. Durch das abwechselnde Üben der beiden Körperseiten werden diese im Wechsel angeregt und ausgeglichen. In Verbindung mit der Atemlenkung ist die Bewegungsabfolge auch eine gute Konzentrationsschulung; verbunden mit dem inneren Erspüren der Wirkungen der Bewegung vertieft sie das Körperbewusstsein. Sie kann auch als Vorbereitung und Einstimmung auf körperlich anspruchsvollere Bewegungsabläufe wie den „Gruß an die Sonne“ eingesetzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Den Körper klopfen und abstreichen

Den ganzen Körper von oben (am Kopf beginnend) nach unten (bis zu den Füßen) und wieder nach oben abklopfen. Zum Schluss von oben nach unten mit fließenden Bewegungen den Körper kurz abstreichen.

● Den Körper schwingen lassen

Im leichten Grätschstand die Arme locker hängen lassen. Dann den Rumpf aus der Taille heraus zu den Seiten drehen und dabei die Arme locker über die Seiten schwingen lassen.

● Auf die Zehenspitzen stellen

EA: Arme über vorne anheben, dabei auf die Zehenspitzen kommen.

AA: Arme über die Seiten sinken lassen, dabei zurück auf die Fußsohlen kommen.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

⊙ Kreislaufstellung oder in lockeren Reihen hintereinander

● Die einzelnen Übungen „Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule“ Arme abwechselnd über Kopf anheben (1)

EA: Rechten Arm langsam über die Seite bis über den Kopf anheben, dabei mit dem rechten Fuß leicht vom Boden abstützen und die ganze rechte Seite strecken.

AA: Rechten Arm weiter nach links strecken, dabei die rechte Seite weiter dehnen.

EA: Rechten Arm zurück in die Senkrechte führen.

AA: Rechten Arm wieder neben die Körperseite sinken lassen.

Bewegungsfolge mit dem linken Arm und Beugung zur rechten Seite ausführen.

Beide Arme anheben, leichte Rückwärtsbeuge (2)

EA: Beide Arme in Schulterhöhe anheben; in Schulterhöhe die Handinnenseiten zur Decke drehen und die Arme weiter bis über den Kopf anheben.

AA: In den Schultern loslassen - Schultern sinken.

EA: Arme etwas weiter hinter den Kopf nehmen, das Brustbein anheben und den Blick zur Decke richten.

Mit angehobenen Unterarmen zu den Seiten drehen (3)

AA: Schultern sinken lassen, Oberarme bis Schulterhöhe sinken lassen (Unterarme zeigen nach oben = Kerzenleuchter), die Handinnenseiten sind zu den Ohren gedreht.

EA: Rumpf aus der Taille heraus nach links drehen, Arme dabei

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: Gymnastikmatten

Ort: Turnhalle, Gymnastikraum,

Bewegungsraum, draußen

Abkürzungshinweise:

EA = Einatmung

AA = Ausatmung

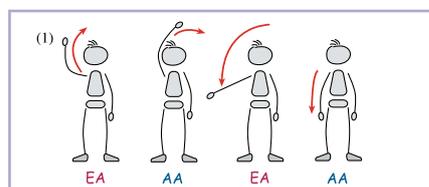
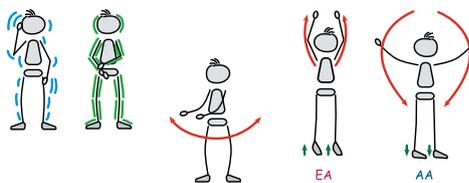
TN = Teilnehmer/innen

ÜL = Übungsleitung

Absichten und Hinweise

⊙ Einstimmung, Lockerung und Erwärmung des Körpers

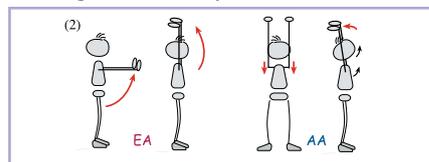
🟢 Den Atem frei fließen lassen!



⊙ Die 8 Bewegungsfolgen lernen

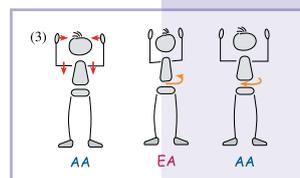
🟢 Die einzelnen Bewegungsfolgen zunächst ohne Atemlenkung üben, sobald die Bewegungsfolge verstanden ist, Atemlenkung ergänzen.

🟢 Die Bewegungen werden langsam und harmonisch ausgeführt und richten sich nach dem eigenen Atemrhythmus.



🟢 Wichtig: Die leichte Rückwärtsbeuge aus dem oberen Rücken durchführen; den unteren Rücken dabei nicht mit in die Rückwärtsbeuge nehmen!!!

🟢 Achtung: Die Hüften während der Drehbewegung nicht bewegen, die Bewegung nur aus der Taille heraus üben.



● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, 🟢 = Hinweis

Stundenverlauf und Inhalte

halten, Blick zur linken Handinnenseite führen.

AA: zurück zur Mitte kommen (erst den Blick lösen, dann den Rumpf bewegen). Anschließend von der Mitte aus die Bewegung zur rechten Seite hinausführen.

Vorwärtsbeuge (4)

EA: Arme nach vorne nehmen, so dass die Handinnenseiten zum Gesicht zeigen; die Ellbogen liegen vor der Brust nah aneinander.

AA: Mit geradem Rücken nach vorne beugen, dabei zunächst Knie leicht anbeugen, Gesäß nach hinten schieben, den Bauch nah an den Oberschenkeln halten und auf diese Weise den Rumpf nach vorne und unten beugen, Arme und Kopf hängen lassen.

Seitwärtsdrehungen des Rumpfes aus der Vorwärtsbeuge (5)

EA: Den Rumpf nach links drehen, linke Hand auf linke Hüfte legen; mit der rechten Hand vor den Füßen am Boden leicht abstützen (beide Beine leicht angewinkelt, Füße hüftbreit auseinander). Die Drehung wird über Schulter und Ellenbogen nach links intensiviert, Blick zur linken Schulter.

AA: Zurück in die Vorwärtsbeuge.

EA: Seitwärtsdrehung zur rechten Seite ausführen.

Arme zur Seite heben, Rumpf parallel zum Boden halten (6)

EA: Die Beine stärker beugen, den Rumpf nach vorne neigen (parallel zum Boden), die Arme zu den Seiten in Schulterhöhe ausstrecken und Halten. Dabei einige Atemzüge ruhig weiter atmen.

Aus der Hocke zum Stand zurückkehren (7)

AA: In eine leichte Hocke gehen und das Gleichgewicht finden (aufgerichteten Oberkörper, Arme fallen locker neben den Körper).

EA: Arme nach hinten schwingen, dann von hinten über vorne nach oben anheben; dabei den Körper in den Stand aufrichten, die Arme bis über den Kopf anheben und bis in die Handwurzeln strecken (Handinnenseiten zeigen nach vorne).

AA: Arme langsam über die Seiten nach unten sinken lassen.

Im Stand beenden und wieder beginnen (8)

Im Stand die Aufrichtung des Körpers wieder präzisieren (Beine parallel zueinander, leichte Spannung im Gesäßmuskel, Becken leicht nach vorne gekippt).

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (20 Minuten)

Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule

Die Bewegungsfolgen (1) bis (8) aneinanderreihen.

Insgesamt 6 Wiederholungen ausführen, dabei jeweils mit linker und rechter Seite abwechselnd beginnen

AUSKLANG (10 Minuten)

Jede/r TN bekommt eine Matte; Kreisauflistung

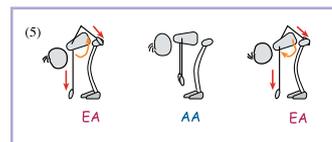
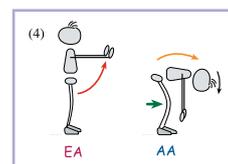
Abschlussentspannung

Im Sitzen den Rücken aufrichten, Schultergürtel lockern, Hände locker auf die Oberschenkel ablegen. Den Atemfluss im Körper verfolgen und nachspüren. Dann sanft auf den Boden abrollen und im Liegen den Körper bewusst in Kontakt mit dem Boden spüren. Über die Auflagepunkte auf dem Boden weiter loslassen. Die ÜL kann die TN mit Worten durch den Körper führen oder die TN anleiten, in eigener Regie den Entspannungsprozess im eigenen Körper bewusst zu verfolgen. Abschließend dehnend und streckend den Körper wieder in Bewegung setzen und zum Sitz langsam aufrichten.

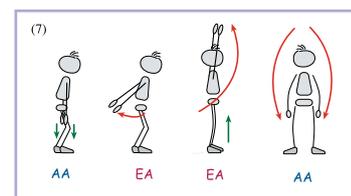
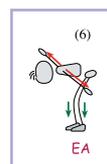
Abschlussverbeugung

Im Sitzen verbeugen sich die TN zueinander, indem sie ihre Hände leicht gekreuzt vor der Brust halten.

Absichten und Hinweise

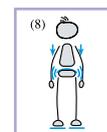


- Wenn die Drehbewegung sehr präzise ausgeführt wurde, kann die Hand auch von der Hüfte genommen werden und der Arm nach oben gestreckt werden; Blick zur Decke.



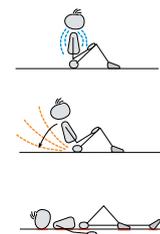
- Atemhinweis: Wenn die Bewegungsabfolge mehrmals hintereinander geübt wird, ist es sinnvoll mit der EA in die Haltung zu gehen und mit der folgenden AA zu lösen.

- Den Atem frei fließen lassen!



- Ziel ist, dass die gesamte Bewegungsabfolge von den TN auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden kann; aus der Erinnerung oder wenn die ÜL die einzelnen Bewegungen ansagt.
- Die Konzentration auf die Wahrnehmung der Bewegung im eigenen Körper richten.

- In der Abschlussentspannung ist jede/r TN im Zustand des Beobachtens. Es wird erfahrbar, wie im Körper ein zunehmender Ausgleich noch vorhandener Spannung eintritt.



- Gemeinsame Verabschiedung



Autorin:
Karin Ricono