



Übung gegen Ischiasschmerzen



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ihr Unterschenkel des Beines der betroffenen Seite liegt im 90° Winkel auf dem Oberschenkel des anderen Beines.

Eine Hand liegt am Fußgelenk, die andere auf dem Knie.

Richten Sie sich auf und gehen so stark wie möglich ins Hohlkreuz. Aus dieser Haltung heraus neigen Sie für 2 Minuten Ihren Oberkörper immer tiefer in Richtung der Beine. Anschließend kommen Sie langsam zurück in die Ausgangsposition. Stehen Sie nun auf und bewegen Sie sich.

Bei dieser Übung wird nur die betroffene Seite gedehnt. Die Übung sollte 2- bis 3-mal täglich wiederholt werden.



Übung Katz/Kuh



Stellen Sie sich in den Vierfüßlerstand, Hände und Arme befinden sich unterhalb der Schultern, die Oberschenkel unterhalb des Beckens. Die Füße sind aufgestellt, die Schulterblattspitzen ziehen in Richtung Becken, so dass sich der Rücken lang anfühlt.

Der Rücken befindet sich in einer neutralen Haltung, er ist parallel zum Boden, die Bauch- und Rückenmuskeln sind leicht angespannt.



Ausatmend runden Sie Ihren Rücken vom Becken bis zu den Schultern. In dieser Haltung bleiben Sie für drei Atemzüge, lassen Sie dann los und führen mit der Einatmung die Gegenbewegung durch, in der Sie ebenfalls drei Atemzüge lang bleiben.



Die Bewegung kann auch dynamisch durchgeführt werden. Anschließend spüren Sie in sich hinein.



Übung Krokodil



Legen Sie sich auf dem Rücken, beide Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Arme liegen in Schulterhöhe auf dem Boden.

Nun werden die Beine zusammen auf eine Seite abgelegt. In dieser Haltung bleiben Sie für drei Atemzüge und wechseln dann mit der Einatmung zur anderen Seite.

Die Übung sollte langsam begonnen und dann im Atemrhythmus durchgeführt werden. Dabei werden die Beine immer mit der Einatmung aufgestellt und mit der Ausatmung abgelegt. Anschließend spüren Sie in sich hinein.



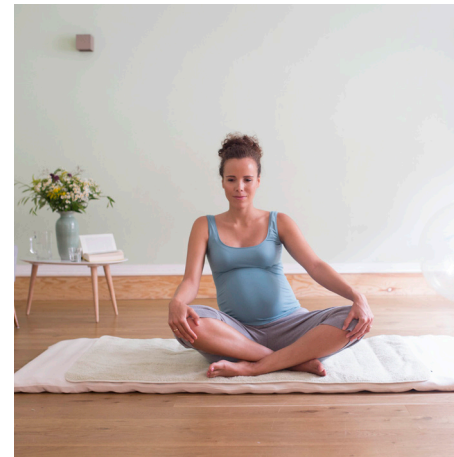
Übung Rückenkreisen im Schneidersitz



Setzen Sie sich in den Schneidersitz, die Hände ruhen auf den Knien. Die Sitzbeinhöcker sind in dieser Haltung gut spürbar.
Jetzt beginnen Sie, die Wirbelsäule im Atemrhythmus mit kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn zu bewegen.



Beim Einatmen bewegt sich die Wirbelsäule nach vorne, beim Ausatmen in einer Kreisbewegung nach hinten. Dabei werden die Kreisbewegungen immer größer.
Beim Vorwärtskreisen wird das Brustbein nach vorne und oben geschoben, so dass



ein leichtes Hohlkreuz entsteht, beim Zurückkreisen rundet sich der Rücken so weit wie möglich. Die Hände können dabei unterstützen. Anschließend werden die Kreise wieder kleiner, bis Sie im aufrechten Sitz angekommen sind. Anschließend spüren Sie in sich hinein.



Bevor die Übung gegen den Uhrzeigersinn wiederholt wird, können Sie die Beine wechseln.