

Drehe Dich und verstehe Dich

Drehen ist die Basis für Aufrichtung und Wendigkeit. Diese Lektionen unterstützen Dich dabei, nichts von Deiner Drehfähigkeit einzubüßen und bis ins hohe Alter den Überblick zu behalten.

1. Mühelos drehen

Über die Drehung der Wirbelsäule können wir lernen, die 24 Wirbelgelenke differenziert wahrzunehmen und zu bewegen. Wir erweitern unsere Bewusstheit darüber, welche Bereiche des Rückens wir im Alltag gewohnheitsmäßig oft beanspruchen, und welche in unserem Selbstverständnis ausgeblendet bleiben. Diese Lektion beleuchtet Drehbewegung entlang der Wirbelkette in Rücken- und Seitenlage. Länge und Leichtigkeit in der Aufrichtung werden neu entdeckt - und Bewegungsfreiheit in allen Aktionen, die Drehung beinhalten.

2. Gleiten der Arme und Beine

Drehung im Gehen, durch den Schultergürtel und das Becken rund um die Wirbelsäule. Diese einfachen gleitenden Bewegungen der Gliedmaßen in Seitenlage, lässt Dich weicher und gleichmäßiger Drehen. Bequem am Boden in Seitenlage erforscht Du, wie leichtes Gehen geht.

3. Fortsetzung - Den Kopf frei bekommen

Du frischst Bewegungen aus der letzten Lektion auf. Und Du erfährst, dass verschiedene Bewegungsrichtungen sich positiv beeinflussen. Das Gleiten Deiner Gliedmaßen hilft Dir, Deinen Kopf in der Seitenlage müheloser zu heben. Im Laufe der Stunde wird Dein Kopf immer freier und leichter.

4. Drehen in Rückenlage

Einschränkungen und Variationen sorgen dafür, dass Du immer mehr Wirbel Deiner Wirbelkette drehen kannst. Das schützt Deinen Lendenbereich und steht für Länge und Aufrichtung. Spannend, was in Deinen Rippen unter den Schulterblättern und in der Achselhöhle passiert ...

5. Bodenkräfte nutzen

Wie nutzt Du den Boden beim Gehen? Aktion und Reaktion ist ein physikalisches Gesetz und kann ganz leicht angewandt werden: Indem Du den Boden schiebst und der Dir den Schub zurückgibt, so dass Du Dich mit Leichtigkeit vorwärts bewegen kannst. Das Öffnen der Leisten ist dabei unverzichtbar. So bleibst Du agil und gehst schwungvoll durchs Leben.