



## Übungen zur Mobilisation, Dehnung, Entspannung und Entlastung des Rückens

Während Dehnpositionen, Mobilisationsübungen und Massage regelmäßig und tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Der Atem fließt tief in die Rippen oder den Babybauch, je nach dem, was gerade angenehm erscheint. Gehen Sie nie an die Schmerzgrenze, es soll sich immer angenehm, befreiend, lockernd anfühlen.



### Setup:

- Stabile Bankstellung, Knie unter Hüftgelenken, Hände unter Schultergelenken.
- Tipp bei schmerzenden Handgelenken: Hände auf einer festen Handtuchrolle abstellen, wie ein Vogel, der auf einer Stange sitzt.
- Tipp bei schmerzenden Knien: Decke unterlegen.

### Technik:

- Wirbelsäule so intensiv wie möglich in alle möglichen Richtungen beugen, strecken, drehen.
- Wirbelsäule so durchbewegen wie es gut tut.
- Alle Rückenbereiche dehnen.
- Es soll sich angenehm, lockernd anfühlen.



### Setup:

- Sitz auf dem Boden, einem Kissen oder Hocker.
- Beine nach vorne aufgestellt, im Frosch-Sitz oder Schneider-Sitz (Beine sollen entspannt abgelegt sein).
- Sitzhocker gleichmäßig belasten, Wirbelsäule verlängern.
- Brustbein heben, Schultern senken.

### Technik:

- Wirbelsäule so intensiv wie möglich in alle möglichen Richtungen beugen, strecken, drehen.
- Wirbelsäule so durchbewegen wie es gut tut.
- Alle Rückenbereiche dehnen.
- Es soll sich angenehm, lockernd anfühlen.



### Setup:

- Entspannter Sitz auf mehreren Kissen, angelehnt an eine Wand.
- Beine nach vorne aufgestellt, Knie dürfen nach außen fallen.
- Tennisball klemmt zwischen Nacken/Rücken und Wand.

### Technik:

- Massieren Sie mit dem Tennisball Nacken/Rücken durch Kreis- oder Rauf/Runter-Bewegungen.

**Setup:**

- Rückenlage, Unterschenkel liegen auf einem Ball, Hocker, Stuhl o.ä.
- Becken einrollen: Schambein etwas Richtung Bauchnabel bringen, so dass die Lendenwirbelsäule abgeflacht/gestreckt wird. Wer möchte, legt ein kleines Kissen unter das Steißbein.
- Manche Frauen können die Rückenlage nicht mehr angenehm, dann sollte die Übung nicht durchgeführt werden.
- Entspannt durch die Nase ein- durch den Mund ausatmen, den Atem tief in den Bauch-Becken-Bereich fließen lassen.
- **So lange halten wie es angenehm ist.**

**Setup:**

- Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Becken ruht auf einem dicken Kissen.
- Becken einrollen: Schambein etwas Richtung Bauchnabel bringen, so dass die Lendenwirbelsäule abgeflacht/gestreckt wird. Wer möchte, legt ein kleines Kissen unter das Steißbein.
- Manche Frauen können die Rückenlage nicht mehr angenehm, dann sollte die Übung nicht durchgeführt werden.
- Entspannt durch die Nase ein- durch den Mund ausatmen, den Atem tief in den Bauch-Becken-Bereich fließen lassen.
- **So lange halten wie es angenehm ist.**

**Setup:**

- Fußspitzen zusammen, Knie öffnen und Babybauch schwer zwischen Oberschenkel sacken lassen.
- Beckenboden und Bauch schwer, weit und entspannt.
- Tief und entspannend in den Beckenboden und Bauch hineinatmen.
- Dehnung/Öffnung spüren im Bereich der Hüftgelenke, im unteren Rücken, im Beckenboden und im Bauch.
- **So lange halten wie es angenehm ist.**