

# Hilfe, die Hexe hat scharf geschossen! (2. Teil)

## Die Lenden-Wirbelsäule selber mobilisieren

Nachdem der Kniehebel die Kreuz-Darmbein-Gelenke so richtig gelöst hat gilt es jetzt, wieder Bewegung in die Wirbelsäule zu bringen. Diese Übungen dehnen die verkraмпften Muskeln und regen die Durchblutung an. Die beste Wirkung wird erzielt, wenn die Knie immer durchgestreckt bleiben und der Kopf auf der Unterlage liegt. Auch für die Mobilisation sollte die Unterlage nicht allzu weich sein.

### 1. Grundstellung

Legen Sie sich auf den Rücken und achten Sie darauf, dass die Knie durchgestreckt sind.



### 2. Fussspitzen hochziehen

Ziehen Sie nun Ihre Fussspitzen in Richtung Kinn bis der Fuss senkrecht zur Unterlage steht.



### 3. "Brettchen wegschieben"

Stellen Sie sich vor, Sie hätten unter jedem Fuss ein kleines Brettchen, dass Sie abwechselnd mit kurzen, schnellen Bewegungen von sich wegschieben wollen.

Erst mit dem rechten Fuss das "Brettchen" wegschieben. Die Füße bleiben im rechten Winkel. Dann...



...schieben Sie das "Brettchen" mit dem linken Fuss von sich weg. Wiederholen Sie das etwa 20 bis 30 mal. Dran denken: Die Knie bleiben durchgestreckt und die Füße im rechten Winkel. Spüren Sie dabei, wie sich im Bereich des Kreuzbeins (das ist die Stelle oberhalb der Po-Falte) einiges zu bewegen beginnt.



#### 4. Lange "Schritte" machen

Nach einer kurzen Verschnaufpause geht's auch schon weiter. Durchgestreckte Knie und Füße im rechten Winkel - wie vorher.

Schieben Sie das "Brettchen" jetzt wieder mit dem rechten Fuss weg. Diesmal ganz langsam und soweit es geht...



...mit dem linken Fuss ebenso. Richtig wegschieben und Sie fühlen, wie sich die Wirbelsäule bis etwa zwei Handbreit über dem Becken bewegt und sich die Muskeln dabei leicht erwärmen und an Geschmeidigkeit zurückgewinnen.

Auch diese Bewegungen etwa 20 mal mit Genuss durchführen. Möglicherweise macht das Ganze noch mehr Spass, wenn Sie dabei gleichmässig und entspannt atmen. Lassen Sie Ihre Energie einfach fließen.



#### 5. Geschafft

Alles durch? Dann bleiben Sie noch einen Moment liegen. Die Beine können gestreckt bleiben. Sie können Ihre Beine zum Ausruhen auch aufstellen, wenn Ihnen das angenehmer ist.

Spätestens jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, uns eine Nachricht zu schicken. Wir sorgen dafür, dass Sie künftig von "Hexen" aller Art verschont bleiben.

