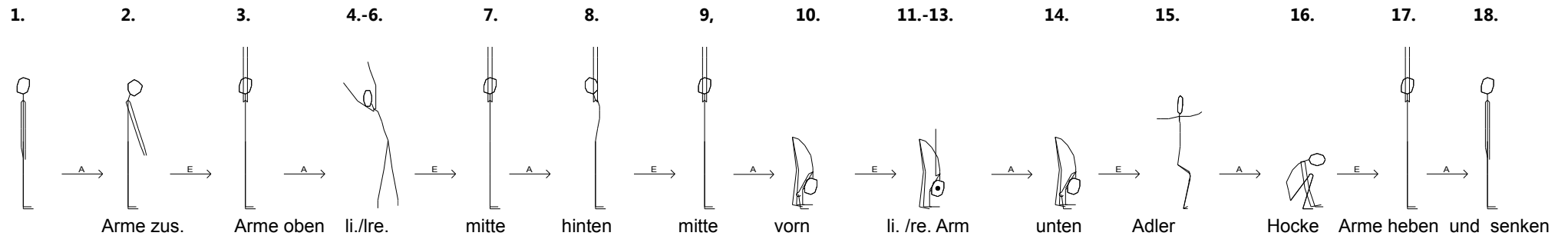


Die acht Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule / Tanz der Wirbelsäule



1. Standhaltung	10. AA Oberkörper nach unten beugen
2. Armaussenseiten vor dem Körper zusammenführen	11. EA linken Arm nach oben, Kopf mit bewegen
3. Arme über Seite nach oben führen	12. AA erst Kopf zurück in die Mitte, dann den Arm
4. Oberkörper nach links neigen	13. EA rechten Arm nach oben, Kopf mit bewegen
5. zurück zur Mitte	14. AA erst Kopf zurück in die Mitte, dann den Arm
6. Oberkörper nach rechts neigen	15. EA aufrichten in den Adler
7. zurück zur Mitte	16. AA in die Hocke
8. Oberkörper nach hinten neigen	17. EA aufrichten, Arme im Halbkreis nach oben führen
9. zurück zur Mitte	18. AA Arme senken

AA = Ausatmen EA = Einatmen

Bitte unbedingt berücksichtigen: bei Bluthochdruck, akuten sowie chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenschäden, erhöhtem Augeninnendruck - immer anbeugten Beinen üben und den Kopf nicht tiefer als bis Bauchnabel senken.