ONLINE\_OFFENE, 16. Mai 2022 – Dehnungen für den ganzen Körper

Band, Holz Klötzchen, Stuhl

* Im Sitzen und geöffneten Knien, die Füße greifen... gern allmächlich weiter weg schieben... dann auch den Nacken 90 sek.
* Mit Schlaufe an den Unterarmen/Ellbogen, aus dem Vierfüßler die Arme nach vorn laaaaang machen – Kopf bitte zwischen die Arme nehmen, Brustkorb sinkt immer tiefer und die Schultern öffnen – 60-90 sek
* Handgelenke frei machen – die Finger zeigen im Vierfüßler zu den Knien, Ellbogenbeuge ziegt gestreckt nach vorn, mit den Knien immer weiter nach hinten gehen... 30-40 sek halten
* In der Bauchlage, Arme aufstellen, Beine leicht geöffnet, den OK aufrichten – alles, was da spürbar wird zulassen, die Leisten immer weiter durchhängen lassen – kurz in die lange Stellung des Kindes
* Fersensitz, Gesäß immer weiter senken, das Band hinter dem Körper greifen... die Arme immer weiter nach hinten geben, Leiste öffnen, Kniegelenke dehnen... die Knie bleiben am Boden – 60 sek
	+ evtl auf die Unterarme kommen – Diamantsitz – Kopf in den Nacken, wer mag... alles was kurz ist, in die Längen bringen!
* Nochmal als Gegenbewegung in den Aufwärts Schauenden Hund
* Am Stuhl, die Zehenballen aufs Klötzchen, aufgerichtet stehen...
	+ Hände an die Stuhllehe, Hüfte/OK mit gradem Rücken nach vorn beugen – 60 sek
* Im Stehen, mit Band , Krieger II, eingebeugtes Knie, Arme mit Band auf Schulterhöhe angewinkelt in die Brustöffnung nach hinten nehmen – 60-90 sek
	+ jetzt die Arme noch über Schulterhöhe strecken
* An der Stuhllehne, immer breiter grätschen... in kleinen Schritten bis an die Grenze gehen – immer wieder die Kleinzehseite heben und rausschieben...

IllioPsoasDehnung: Verfilzungen im Fasziengewebe, weil die Muskulaturen nicht mehr auf die volle Länge gebracht werden wollen – die Anhaftpunkte werden zusammengezogen, kippen das Becken nach vorn, die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz LW4/5, Rückenstrecker werden immer länger und wollen mit Spannungen dagegen halten. Hohlkreuz wird mehr komprimiert, FassettenGelenke zwischen den Wirbeln werden gequetscht...

* unspezifische Schmerzen, nichts ist kaput, tut aber weh!!!
* Hüftbeuger vs. Gesäßmuskel (Ischias wird am Piriformis geklemmt... Spannung nicht mit Kraftübungen ausgleichen!
* Rückbeugen entspannen, dehnen, machen den IllioPsoas flexibler
	+ **Katze beißt sich in den Schwanz...**