

## Entspannung für Ihren steifen Rücken

**Rückenschmerzen sind lästig, aber leider häufig. Mit dieser Übung tun Sie Ihrer Wirbelsäule und ihren Rückenmuskeln etwas Gutes. Sie werden wieder locker und entspannt.**

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Sie strecken Ihre Beine aus und legen das rechte Fußgelenk über das linke. Die Knie sind leicht gebeugt.

Sie atmen langsam aus und beugen sich nach unten, zu den Fußspitzen hin. Der Kopf ist nach unten gebeugt, der Nacken lang, Mund und Kinn sind entspannt.

Strecken Sie die Arme aus und lassen Sie sie parallel zu den Beinen in Richtung Fußspitzen gleiten, soweit es für Sie angenehm ist.

Nun atmen Sie wieder ein und richten den Oberkörper und zuletzt den Kopf langsam wieder auf.

Wiederholen Sie die Übung drei Atemzüge lang. Beim Ausatmen beugen Sie sich nach unten, beim Einatmen richten Sie sich wieder auf.

Legen Sie dann das linke Fußgelenk über das rechte und wiederholen Sie die Übung ebenfalls dreimal.