

## # 57 Den Kopf auf allen Vieren heben

Scan: Mittellinie

1. Vierfüßlerstand. – Auf Händen und Knien (oder Stuhl)
  - Kopf heben und senken.
  - Hände sehr nah an die Knie stellen, Kopf heben und senken.
  - Hände weit weg.
  - Hände dahin, wo sie „am Besten“ stehen. Augen folgen einer gedachten idealen Mittellinie - „**Laserpointer**“ **oder Maikäfer**. Wo ist die Mittellinie?
2. Ideallinie ansehen, Kopf (mit Becken) leicht heben und senken: gibt es einen Punkt, an dem die Linie sich verändert? Zur Seite will?
  - Gewicht mehr auf die R Hand verlagern
  - Mehr auf die L Hand
  - Mitte, Referenz
3. Vierfüßlerstand, Kopf heben und senken, Augen folgen Laserpointer
  - R Auge schließen, Laserpointer (oder Käfer) folgen, ca. 10x
  - L Auge schließen ...
  - Beide Augen offen. Ist die Bewegung GRÖßER geworden?
4. Auf alle Viere – diesmal auf Knie und Ellebogen und Unterarm  
Wie 3: Ein Auge zu, das andere Auge zu, beide offen.
5. Auf die Knie, Kopf/Stirn auf den Boden legen, Arme nach vorn ausstrecken, leicht gebeugt, Ellbogen nach außen.
  - R Ellbogen heben, 20x langsam
  - So schnell wie möglich – Flügelschlagen
  - L Ellbogen, langsam, schnell

*(erhöht den Muskeltonus in den Rückenmuskeln)*

6. Vierfüßlerstand, Stirn auf Boden, Hände in die Hüften gestützt, Daumen nach hinten. Aus dieser Ausgangslage: einatmen, Unterbauch ausdehnen, Kopf heben und ins Knien kommen, wer möchte, kann auf den Fersen sitzen. Ca. 5x

*(erhöht den Muskeltonus in den Rückenmuskeln)*

7. (wie 6. Beine breit) Knien, Beine weit gespreizt, Hände in die Hüften. Kopf am Boden. Hebt den Kopf, bringt die Ellbogen hinter dem Rücken zusammen, streckt den Bauch aus, zieht den Kopf noch ein wenig nach vorn und kommt ins Knien.

8. *Scan auf dem Rücken: Hat eine Seite mehr gearbeitet als die andere?*

9. Rückenlage: Beine aufstellen, Hände hinter Kopf verschränken, Kopf heben.

**Nur in der Vorstellung:** nehmt großen Schwung mit dem R Bein und schlägt das Knie gegen eure Stirn, Stirn gegen Knie. L Bein, beide.

10. Knien, Kopf auf Boden, Hände nach vorn auf den Boden legen.

- Kopf heben 5x
- R Ellbogen heben
- R Arm und Kopf heben
- R Auge schließen, R Arm heben
- L Auge schließen, R Arm heben
- Noch einmal R Auge schließen – geht die Bewegung weiter?
- R Arm heben, beide Augen offen.

11. Seitenwechsel: Kopf heben, L Ellbogen, L Arm+Kopf, L Auge schließen, L Arm, R Auge/ L Arm, Beide.

11. Auf allen Vieren, Kopf heben und senken (Referenz, wie 1)

12. Auf dem Rücken entspannen – Beine zur Brust oder noch einmal Knie zur Stirn

ENDE

