

# Shakira-Übung



## Sinn der Übung

Der Sinn und Zweck dieser Übung ist das lockere Durchbewegen möglichst vieler großer und kleiner Gelenke. Auch an der gesamten Wirbelsäule, die eigentlich keine Säule ist, sondern aus vielen kleinen Knochen, den Wirbelkörpern besteht. Sie sind mit Gelenken nach oben und unten, zum nächst höheren oder tieferen Wirbelkörper durch die Bandscheiben verbunden. Kleine Gelenke bestehen auch zwischen den übereinanderliegenden Dornfortsätzen, die man am Rücken tasten kann. An den Brustwirbeln gibt es kleine Gelenke an den Seitfortsätzen die Verbindungen zu den Rippen herstellen und so den knöchernen Brustkorb gemeinsam mit dem Brustbein an der Körpervorderseite bilden. Gerade durch Verspannungen und lange gleichbleibende Arbeits- und Körperhaltungen kommt es mit dem Alter zunehmend zu Versteifungen. Deshalb täglich ein paar Minuten üben und Ihrem Körper etwas Gutes tun. Lustig wird es wenn man das Ganze nicht allein macht.

## Übungsablauf

- Stellen Sie sich vor **Sie sind schlank und super beweglich** und können Ihre Wirbelsäule in kleinen Teilabschnitten bewegen.
- Zuerst mit dem **Becken kreisen**, ganz **klein beginnen** und dann **immer größer** werden, die Kreisbewegungen wieder kleiner werden lassen und in die andere Richtung kreisen.

Bei den folgenden Übungen gleich verfahren.

- Nächster Schritt mit dem **Bauchnabel Kreisbewegungen** durchführen. Mit demselben Prinzip wie vorher erst klein beginnen und dann größer werden.
- Dann den **Brustkorb** gegen den Bauch **kreisen**.
- Jetzt mit den **Schultern** führend großräumig **kreisen**. Eine **liegende Acht** mit den Schultern beschreiben.
- Als nächstes den **Kopf vorsichtig und langsam kreisen**, dabei mit dem Kinn die Bewegung führen. Das **Kinn nach oben und unten wippen** ganz sanft und dann ein **Strecken und Dehnen** der hinteren **Halsmuskeln** durch ein nach oben schieben des Hinterkopfes und gleichzeitig ein Doppelkinn machen – ideal bei Computerarbeit.
- Die Steigerung ist eine **Wellenbewegung vom Kopf ausgehend** durch den Körper nach unten **bis zu den Beinen** fortzuleiten.
- Den ganzen **Körper ausschütteln** mit den Händen beginnen, dann die ganzen Arme ausschütteln, genauso mit den Füßen und Beinen verfahren, richtig die schlechten Energien vom Körper wegwerfen und wegschütteln.
- Zum Schluss **zur Entspannung ein Zitronengesicht** machen, alles fest zusammenkneifen, dann das Gesicht dehnen, indem Sie die **Augen groß** aufreißen und den Unterkiefer **bei offenem Mund weit nach unten** Richtung Brust schieben, **anschließend das Gesicht völlig entspannen** und dieses wohlige Gefühl im Gesicht und im ganzen Körper genießen.