

# Die Dura lang machen

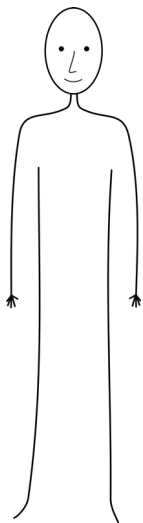
## Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik verbessert die Dehnbarkeit der Rückenmarkshäute und die Beweglichkeit der Hals- und Brustwirbelsäule. Sie wurde von Stephanie Radermacher entwickelt.

## Ausführung

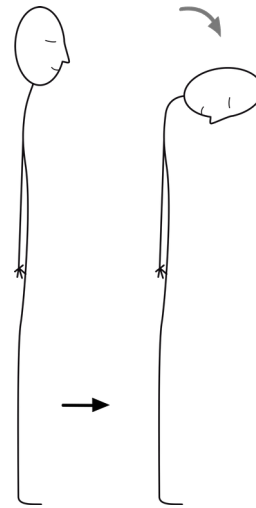
### Ausgangsstellung

Stellen Sie sich etwa schulterbreit hin, Gewicht auf dem Vorfuß, die Knie sind locker gestreckt.

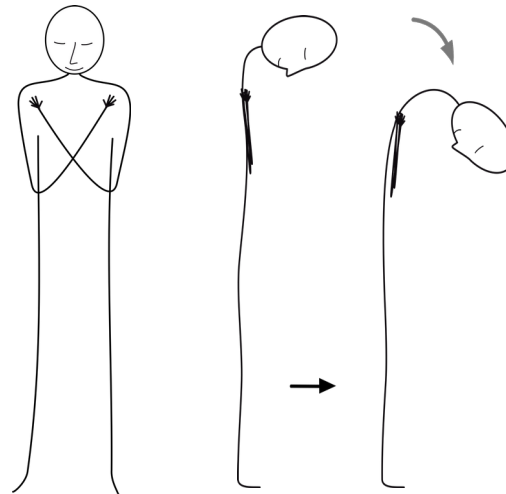


Die Übung besteht aus 4 Abschnitten:

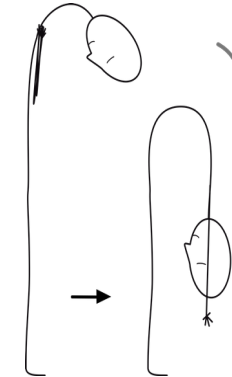
1. **Einatmen**,  
beim **Ausatmen** das Kinn locker zur Brust bringen



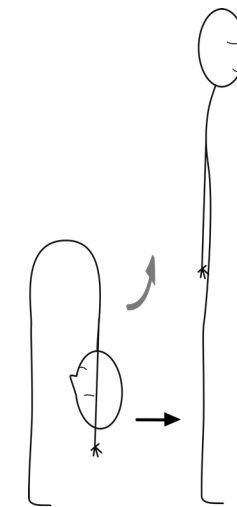
2. **Einatmen** die Arme vor dem Brustkorb überkreuzen, die Hände sind etwa in Schulterhöhe, beim **Ausatmen** den Oberkörper nach vorne sinken lassen



3. **Einatmen**,  
beim **Ausatmen** die Arme auslassen und zusammen mit dem Kopf und Oberkörper hängen lassen



4. **Einatmen**,  
beim **Ausatmen** Wirbel für Wirbel aufrichten



Schritte 1 - 4 mehrmals wiederholen