

## BiB-Tipp

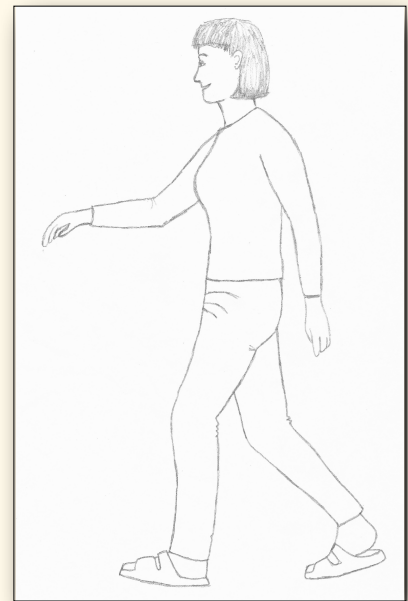
Januar/Februar 2019

Gehen ist so selbstverständlich, dass wir uns nie Gedanken darüber machen, ob wir denn eigentlich gut gehen. Der Gang der meisten Menschen ist relativ „schwer“, weil unsere langweiligen Böden keine federnde Körperspannung von uns fordern. Das lässt sich üben und tut gut!

### Federleicht gehen

Wir tricksen die Schwerkraft ein bisschen aus.

- Stelle dir vor, du bist eine Marionette und unsichtbaren Haltefäden machen dein Gehen so leicht, dass du förmlich über dem Boden schwebst. Trotzdem du mit jedem Schritt den ganzen Fuß abrollst, gehst du leicht wie eine Feder.
- An deinen Unterarmen und Oberschenkeln sind ebenfalls Haltefäden befestigt, so dass deine Arme schön locker schwingen und du die Beine ganz mühelos heben kannst. Schließlich zieht ja jemand von oben und macht deine Bewegungen leicht.
- Da hört jetzt aber die Parallele zur Marionette auf. Dein Gang soll ganz natürlich aussehen, keinesfalls hölzern, sondern weich, leicht und beschwingt.



Jetzt nehmen wir uns noch die Füße vor:

- Stell dir vor, deine Fersen sind kleine, weiche Federkissen, die du beim Gehen nicht zusammenquetschen willst und deshalb nur ganz behutsam aufsetzt. In deinen Vorfüßen sind dagegen prima kleine Sprungfedern eingebaut und wenn du sie beim Abrollen kräftig zusammendrückst, schnellen sie dich bei jedem Schritt ganz dynamisch hoch.
- Und wenn wir schon dabei sind, zum Schluss ziehst du auch noch die Mundwinkel nach oben.
- Probiere zwischendurch mal „normal“ zu gehen. Spürst du, wie durch den federleichten Gang Körperspannung entsteht, die auch den Beckenboden aktiviert?

### Atmen im Geh-Rhythmus

Tief zu atmen gehört zu den gesündesten und einfachsten Muntermachern, die es gibt. Weil es aber mit einem tiefen Schnaufer hin und wieder nicht getan ist, verbinde doch einfach das federleichte Gehen mit deinem Atemrhythmus.

Und zwar erst, wenn du gut in Schwung bist. Dann beginne zu zählen und deine Schritte mit deinem Atem zu verbinden. z.B. Eins - zwei - drei - vier aus und eins - zwei - drei ein.

Es muss sich gut anfühlen, nichts zwingen, ganz natürlich, aber ein wenig intensiver als normal. Lass tendenziell die Ausatmung länger sein als die Einatmung, denn dadurch vertiefst du dein Atemvolumen am besten.

**Macht schöne rote Bäckchen und garantiert gute Laune!**