

BiB-Tipp

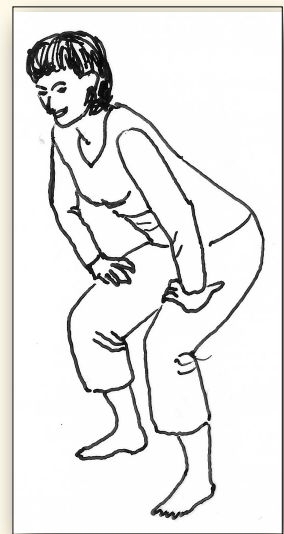
Mai/Juni 2019

Einen guten und stabilen Stand in jeder Situation kann man sich erarbeiten – denn bei manchen Bewegungen öffnet sich der Beckenboden fast automatisch. Klar, dass das nicht so günstig ist, deshalb ist es prima, wenn wir diese Bewegungen mit aktiver Körperbasis einüben. Das wird dann zu einer guten Gewohnheit, die uns überall nützt und stützt!

Die superstabile Kniebeugengrätsche

Stelle dich mit breit gegrätschten Beinen hin und gehe erst mal probierhalber leicht in die Knie. Dein Beckenboden macht die Grätsche, oder? Das macht er vermutlich immer, wenn du breitbeinig in die Knie gehst. Daher üben wir das jetzt bewusst aktiv ein:

- Aus dem aufrechten Stand legst du deine Hände locker vorne oben auf die Oberschenkel, Daumen innen oder außen, wie es angenehmer ist.
- Atme tief ein. Mit der Ausatmung aktivierst du den Beckenboden und lässt dich von deinem Steißbein langsam nach unten ziehen. Deine Hände gleiten dabei auf deinen Oberschenkeln tiefer.
- Wichtig: Deine Knie bleiben unbedingt über dem Mittelfuß! Schieb den Po nach hinten und den Kopf nach oben, so dass du dich lang ziehst.
- Endposition ist Hände knapp über dem Knie, Oberkörper kerzengerade nach vorne geneigt und Beckenboden kraftvoll angespannt.
- Mit dem Rest der Ausatmung gibst du mit deinen Händen einen kräftigen isometrischen Impuls auf die Oberschenkel und wirst stark wie ein Pferd. So wie früher beim Bockspringen!
- Zum Hochgehen nimmst du einen tiefen Einatem, den du noch unterstützen kannst, indem du die Arme ausbreitest, wie zu einem Segen. Deinem Beckenboden erlaubst du, sich zu lösen.
- 10 bis 20 langsame und meditative Wiederholungen sind super. Lass zu, dass deine Atmung genussvoll immer länger und tiefer wird dabei.



Schlamperpuppe

Immer wenn wir Kraftübungen engagiert durchführen, steigt der Tonus der Muskulatur. Das soll er ja auch. Jetzt ein bisschen auslockern, dann fühlt es sich gleich noch besser an!

Stehe etwa hüftbreit und fang an, deine Beine locker zu schütteln, einzeln oder beide gleichzeitig, ohne die Fusssohlen vom Boden zu lösen.

Lass jetzt deinen ganzen Körper wippen und schaukeln, alles was dir gut tut, ist erlaubt: Mit den Armen schlenkern, mit dem Popo wackeln, den Rücken räkeln...

Zum Schluss stell dich noch einen Augenblick ganz still hin und spüre nach.

Lass deinen Körper zu einem Ort werden, den du immer gerne aufsuchst.