

BiB-Tipp des Monats

Januar/Februar 2020

Zu dieser beschaulichen Zeit des Jahres gibt es hier die passende Übung. Falls du keine Lust verspürst, das Sofa zu verlassen – macht nichts. Mit den folgenden Anregungen kannst du auch aus einer bequemen Position ganz schön deine Beckenboden-Power wecken!

Sofa-Workout: Knie in die Hand

Nimm eine bequeme Ausgangsposition auf dem Sofa ein und lehne dich zurück, aber achte darauf, dass dein Rücken gerade und nicht zu stark zurückgelehnt ist. Vermutlich musst du dir Kissen hinter die Lendenwirbelsäule packen, damit dein Oberkörper nicht eingesunken und gerundet ist, sondern schön aufrecht.

- Ziehe dein linkes Bein etwas an und umfasse das Knie mit beiden Händen.
- Mit der Ausatmung verankerst du den rechten Fuß fest im Boden, aktivierst deinen Beckenboden und schiebst dein linkes Knie gegen den Widerstand deiner Hände von dir weg.
- Bleibe aufrecht dabei: Deine Schultern ziehen an die Wirbelsäule, dein unterer Rücken schmiegt sich in das Sofa und dein Scheitel strebt nach oben!
- Einatmend entspannst du dich wieder.
- Wiederhole dies 10 mal, dann wechsele die Seiten.



Sofa-Workout: Luftnummer

- Schiebe das linke Bein in den Boden, drücke beide Hände neben den Oberschenkeln nach unten, aktiviere deinen Beckenboden und ziehe das rechte Bein an.
- Während du ruhig und gleichmäßig atmest, hältst du die Spannung in deiner Körperbasis aufrecht und malst mit dem



rechten Fuß seelenruhig deinen Namen in die Luft – von innen nach außen. Achte darauf, auch in der breiten Grätsche in der Körperbasis fest zu bleiben.

- Bein abstellen, Spannung lösen, entspannen, kleine Pause.
- Anschließend schiebst du – wie auf dem Bild – das rechte Bein in den Boden, und schreibst mit dem linken Fuß deine Telefonnummer von rechts nach links auf.

Rund im Mund

Mach es dir ganz gemütlich, lehne deinen Kopf an und schließe die Augen.

- Lass deine Zunge im Mund kreisen, zuerst rechts herum, dann links. Erspüre die obere und die untere Zahnreihe von außen, versuche das Zahnfleisch mit der Zungenspitze zu erreichen und massiere kräftig deine Mundschleimhaut, wo du sie erreichen kannst.
- Nach ein paar Minuten dieser „Mundgymnastik“ lass deine Zunge im Mundboden ruhen – und achte darauf, dass deine Kiefermuskulatur gelöst bleibt.

Kleine Auszeiten tun so gut.