

BiB-Tipp

Sommer 2020

Der zweiten Teil der Übungsfolge im Sitzen ist ein Faszienstretch, der dich an deine Länge erinnert. Das geht im Eifer des Tagesgeschäfts genauso gerne unter wie der gute Tonus der Beckenbodenmuskulatur. Mit dieser Übung bringen wir beides wieder in die Spur.

Die aufgespannte Bürostuhlgrätsche

Du sitzt auf der vorderen Hälfte deines Stuhles, aufgerichtet und entspannt, die Hände locker auf die Oberschenkel gelegt, und grätschst deine Beine schön breit. Männer tun das ja gerne mit großer Selbstverständlichkeit, aber für Frauen ist es meist ungewohnt.

- Schiebe deine Füße sanft in den Boden hinein und spüre, wie sich deine Körperbasis dabei anspannt. Du darfst auch gerne deinen Gefühlen Aufmerksamkeit schenken, wie es ist, sich so breit aufzustellen, sich soviel Raum zu nehmen... Genieß es!
- Atme ein. Mit der Ausatmung aktivierst du deinen Beckenboden, bis du die angenehme, tragende Grundspannung spürst.
- Atme weiter, halte diese Spannung aufrecht und bleibe groß, während du deinen rechten Unterarm entlang deines Oberschenkels Richtung Knie gleiten lässt.
- Dabei bleibt dein Rücken lang, gestreckt und gerade, die dezente Beugung nach vorne kommt allein aus der Hüfte. Vor allem der obere Rücken darf sich nicht runden.
- Die rechte Schulter wandert mit dem Arm nach vorne, die linke zieht nach hinten und dein gerader Rücken dreht sich, so dass du nach links oben an die Decke schaust.
- Jetzt streckst du langsam und genussvoll den linken Arm zuerst nach hinten und dann nach oben, so dass du ihn nur aus dem Augenwinkel sehen kannst. Die Schulter bleibt natürlich tief und der Beckenboden aktiv.
- Spanne dich einige Atemzüge lang zwischen deinen Füßen und dem ausgestreckten Arm intensiv auf, dehne deine linke Seite immer noch weiter, atme und lächle!



Der meditative Schulterkreis-Stretch

Zieht ordentlich, ist ganz einfach und tut richtig gut: Aus der aufrechten Sitzhaltung mit locker hängenden Armen die rechte Schulter ganz langsam nach unten ziehen. Der Kopf bleibt oben, der Nacken lang, der Rücken gerade. Dann die Schulter vorne hoch bringen, oben rum und hinten genussvoll tief, tief und noch tiefer ziehen, eventuell eine zweite Runde, dann auslockern und andere Seite genauso.

- Komm zurück und dehne nach einer kleinen Pause die andere Seite genauso dynamisch.
- Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit um nachzuspüren, ob du nicht vielleicht einige Zentimeter größer geworden bist...

**Dehnen macht gelassener.
Probier es aus!**