

## BiB-Tipp

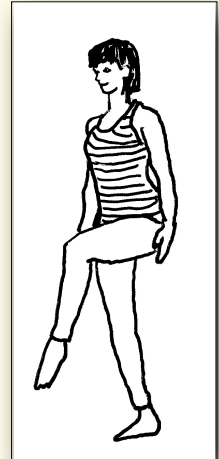
Herbst 2021

Für die kühlere Jahreszeit hier wieder mal eine richtig dynamische Übung zum aus der Puste kommen. Die Kraft aus dem Beckenboden bringt Stabilität, der Gleichgewichtssinn wird geschult und das Bindegewebe durch die Dehnung ebenfalls trainiert.

### Dynamischer Einbein-Stretch

Stell dich beidbeinig parallel auf, löse deine Knie und lass deinen Rücken lang und stark werden. Spüre ein paar Augenblicke einfach nur deine Aufrichtung und die sanfte Aktivierung deiner Körperbasis.

- Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein, spanne deinen Beckenboden etwas an und hebe das linke Bein so hoch, wie es sich für dich gut und stabil anfühlt. Langsam wieder zurückstellen.
- Wiederhole das zehn Mal ganz konzentriert und beobachte, wie die Beckenbodenspannung jedes Mal nachlässt, wenn du den Fuß wieder abstellst.



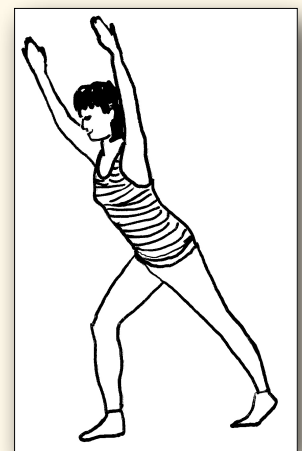
- Beim nächsten Mal stellst du das Bein nicht mehr auf den Boden zurück, sondern schwingst es etwas nach hinten durch. Gleichzeitig ziehst du die Arme nach oben und lehnt den Oberkörper leicht nach vorne. Atme dabei ein. Der Beckenboden bleibt jetzt die ganze Zeit aktiviert!
- Führe diese Bewegung erst langsam durch, bis du deine Stabilität gefunden hast und dann steigere soweit wie du Lust hast: Du kannst dich in der zweiten Position richtig in die Länge ziehen, in der ersten das Knie hoch und die Arme nach hinten führen und das Tempo beschleunigen.
- Achte darauf, die Schultern nicht hochzuziehen. Und deine Körperbasis bleibt natürlich stabil und stark. Und jetzt darfst du dich gerne ein bisschen müde machen!

- Wenn du genug hast, stelle das linke Bein hinten ab, ziehe die Arme noch einmal kräftig nach schräg oben und dehne die Ferse genussvoll nach unten. Du darfst dabei federn.

### Töne machen Laune

Das haben wir uns alle abgewöhnt: Töne machen. Dabei tut das so gut. Probiere bei dieser schwingenden Bewegung doch einmal aus, wie es sich anfühlt, wenn du immer beim Durchschwingen der Arme nach unten und hinten laut „Hei“ sagst. Damit atmest du automatisch viel tiefer als gewöhnlich und gibst dir richtig Energie!

- Stell dich wieder beidbeinig hin, entspanne dich im Stand und spüre nach. Dann meldet sich die andere Seite garantiert von selbst und sagt: „Ich will auch!“



Genieße dein ruhendes  
Zentrum in der dynamischen Bewegung