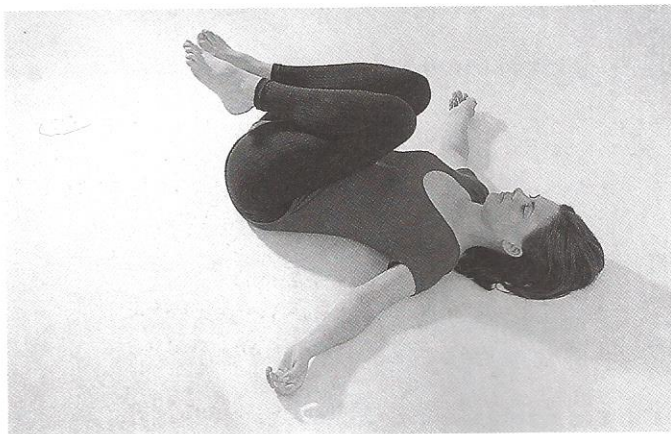


Dehnen und Strecken

Bei den folgenden Dehn- und Streckübungen in Rücken- und Bauchlage wird der Atem gezielt in einzelne Körperbereiche gelenkt.

Dehnen der beiden Körperhälften

- ▶ Ausgangspunkt ist die Rückenlage. Die Arme sind lang ausgestreckt über dem Kopf auf den Boden gelegt. Dehnen und strecken Sie Ihren Körper nach Herzenslust, während Sie lang und tief ein- und ausatmen.
- ▶ Im Wechsel die rechte und linke Seite dehnen, indem Sie den Arm und das linke Bein von der Ferse ausgehend kräftig im Gleichgewicht ausstrecken und dann die andere Seite genauso dehnen. Während Sie abwechselnd in Ihrem Rhythmus die linke und rechte Seite dehnen, geben Sie Ihrem Wohlbehagen Ausdruck: Summen Sie »mmm-mmh...« beim Ausatmen. Machen Sie danach eine Pause und spüren Sie bewusst nach, wie sich die Dehnung bei Ihnen auswirkt.
- ▶ Dehnen Sie jetzt den ganzen Körper, indem Sie beide Beine (Fersen) nach unten und die Arme in die entgegengesetzte Richtung ausstrecken. Drücken Sie zugleich den Rücken an den Boden, so dass auch die Lendenwirbelsäule möglichst flach aufliegt. Verweilen Sie eine Zeit lang tief atmend in dieser Lage.
- ▶ Legen Sie danach die Arme zurück neben den Körper und erleben Sie die Wirkung der Dehnung auf Ihre Atmung.



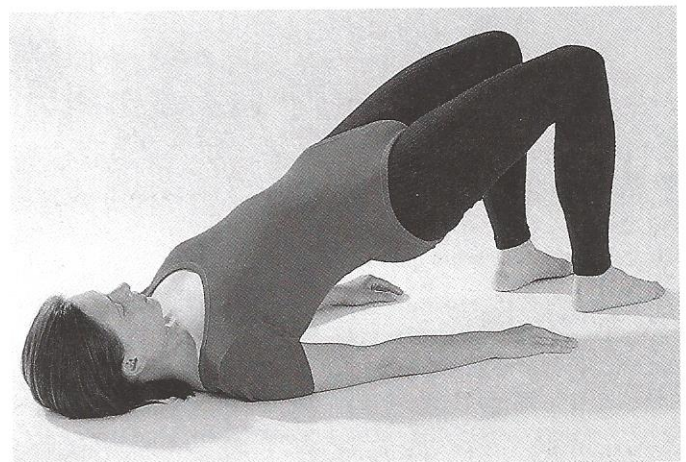
Drehlage

Drehlage mit gebeugten Knien – Rückenatmung

- ▶ Sie bleiben noch in der Rückenlage. Stellen Sie beide Füße beckenbreit auseinander, möglichst nahe am Gesäß auf. Verschränken Sie die Hände miteinander und legen Sie diese über den Kopf auf den Boden. Atmen Sie lang und tief ein und aus und spüren Sie Ihren Rücken, wie er auf dem Boden aufliegt.
- ▶ Lassen Sie nun im Wechsel beide Beine nach rechts und links sinken, den Kopf drehen Sie in die Gegenrichtung. Verweilen Sie auf jeder Seite vier Atemzüge lang, bevor Sie in die Mittellage zurückkehren, um auch dort viermal ein- und auszuatmen. Lassen Sie sich Zeit, Ihren Rücken in jeder Lage zu spüren, atmen Sie in den Rücken hinein.
- ▶ Meist wird der Rücken nur wahrgenommen, wenn er schmerzt. Schenken Sie ihm bei dieser Übung Ihre volle Aufmerksamkeit.

»Brücke« – Beckenatmung

- ▶ Stellen Sie wieder beide Füße möglichst nahe am Gesäß auf. Die Arme legen Sie entspannt neben den Körper auf den Boden, die Handflächen zeigen nach unten.
- ▶ Stützen Sie sich auf den Füßen ab und heben Sie Ihr Gesäß an, der Körper bildet jetzt eine Schräge. Bauch- und Gesäßmuskeln setzen Sie bitte ein, um das Becken zu stabilisieren.
- ▶ Atmen Sie tief und gleichmäßig und bleiben Sie fünf bis acht Atemzüge lang in dieser Haltung. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Atem durch das Becken fließt.
- ▶ Rollen Sie sich dann langsam Wirbel für Wirbel mit rundem Rücken ab, so dass das Steißbein zuletzt den Boden berührt.
- ▶ Wiederholen Sie die Übung noch zweimal und spüren Sie wieder nach.



»Brücke«

Hinweis zur Sicherheit:

Die folgenden beiden Übungen in der Bauchlage sind für Teilnehmerinnen mit wenig trainierter Bauchmuskulatur sehr anstrengend. Weisen Sie ganz besonders darauf hin, dass sich die Teilnehmerinnen ihre Grenzen selber ziehen müssen. Die Übung »Boot« kann in diesen Fällen zu einer Belastung der