



KÖRPER

übung

Die Wildkatze

Diese Körperübung entstammt dem von Divo Müller entwickelten Bewegungstraining Bodybliss, was übersetzt „Körperglückseligkeit“ bedeutet. Um zu dieser Körperglückseligkeit zu gelangen, die sich oftmals in der Stille einfindet, brauchen die meisten von uns eine Phase, in der wir uns richtig austoben und zu unserer wilden Urnatur zurückfinden können. Um diese Wildheit und Stärke wieder in uns zu entdecken, eignet sich diese Körperübung hervorragend.

Welches Tier könnte mehr ein Symbol für Wildheit, Kraft und Geschmeidigkeit darstellen, als die Wildkatze: **Tiger, Löwe, Puma, Ozelot oder Schwarzer Panther!**

Wir beginnen die Übung, indem wir unsere evolutionären Säugetierereinerungen in uns wachrufen: Haben Sie schon jemals eine Katze nach dem Aufstehen beobachtet? Genau dieses innere Bild laden wir ein, indem wir unsere Hände zu Pfoten werden lassen, diese nach vorne strecken, uns genüsslich dehnen und strecken und uns einem **Cat-Stretch** hingeben. Die Wirbelsäule wird lang, das Steißbein wird zu einem langen Katzenschwanz und wir räkeln uns durch. Hier wählen Sie bitte eine „Räkelmusik“.

Im nächsten Übungsschritt finden wir in den **Vierfüßler**. Wir stützen uns auf alle Viere, die Hände sind unter den Schultern, Oberschenkel und Rumpf bilden einen 90-Grad-Winkel. Die Wirbelsäule ist gerade, also kein Hohlkreuz,

der Unterbauch zieht leicht zur Wirbelsäule. Nun strecken wir eine „Hinterpfote“ aus und dehnen diese spiralförmig in den Boden. Die Dehnung sollte bis in den Po und den unteren Rücken hinauf zu spüren sein. Dann das Bein wechseln, insgesamt einige Male wechseln.



Nun wird die Musik schneller und wir drücken uns über die „Vorderpfoten“ in den **halbhohen Stand**, d. h., die Knie sind nicht mehr am Boden, die Handflächen als Vorderpfoten bleiben aber fest auf dem Boden. Nun können wir uns schlängelnd durch die Wirbelsäule bewegen und uns dabei auch von den Vorderpfoten auf die Hinterpfoten vor und zurück schieben. Wichtig ist dabei, dass die Sitzbeine geöffnet sind und die Wirbelsäule lang gezogen ist. Nun können wir auch ein erstes Katzenfauchen probieren und uns von der Dynamik des Fauchens des Tigers mitreißen lassen. (Musik z. B.: Prof. Trance & Wolfsman, Dance your Animal).



Jetzt legt die Musik nochmals an Geschwindigkeit zu und die Wildkatze beginnt durch den Urwald zu jagen (Musik z. B.: Prof. Trance & Wolfsman, Become the Dance). Hier werden nun **Kicks mit den Beinen** nach hinten in die Luft eingebaut, zuerst mit einem Bein, dann mit dem anderen. Es darf dabei wild gefaucht werden.

Um die Dynamik immer wieder abzufedern und uns wieder selbst zu spüren, gehen wir als Wildkatze wieder in den Vierfüßler mit den Knien auf dem Boden, um die Echos der Dynamik im Körper, in und an der Wirbelsäule wahrzunehmen. Lassen Sie sich mitreißen! Spüren Sie Vitalität, Stärke, Dynamik und Kraft!

Cool Down; Im Vierfüßler: Stellen Sie sich die Wildkatze vor, wie sie langsam durch den Dschungel zu ihrem Schlafplatz geht, Sie machen langsame, geschmeidige Bewegungen. Dort ist es sicher und weich, Sie legen sich hin und es kann der Jagd durch den Dschungel nachgespürt werden (Musik z. B.: Prof. Trance & Wolfsman, Grand Parade, diese Musik ca. nur 5 Minuten und dann eine ruhige Musik wählen, z. B. Lévon Minassian & Amand Amar).

Wollen Sie die Wildkatze als Übung live sehen, dann empfehle ich Ihnen die DVD von Divo Müller „Wild und Weiblich – das sinnliche Körpertraining“, speziell das Stück „Große Dschungelkatze“ – oder Sie kommen zu einem Bodybliss-Training in Ihrer Region.

Barbara von den Driesch

Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de

