

KÖRPER

übung

Der kreative Stuhlstretch

Als Hilfsmittel brauchen Sie für diese Körperübung einen Stuhl. Bevor Sie beginnen, sollten Sie sich mit ein bis zwei Liedern aufwärmen. Also beginnen wir, uns zu guter Musik zu schütteln, auf der Stelle zu bouncen (leicht in den Knien wippen), uns wie eine Marionette zu der Musik locker zu bewegen. Musik Tipp: James Asher, Album Feet in the Soil 2, Titel: African Sun. Mit dem nächsten Musikstück dann dynamischer werden, auf der Stelle hüpfen. Musik Tipp: Afro Celt Sound System, Volume 2 „Release“, Riding the Waves. Als Vorübung ist auch die „Wirbelschlange“ im Stehen eine gute Sache, diese Körperübung finden Sie unter www.paracelsus-magazin.de, wenn Sie in das Suchfeld das Stichwort „Wirbelschlange“ eingeben.

So, nun kann es mit der eigentlichen Körperübung losgehen:

Ausgangsposition Der Stuhl sollte gut stehen oder auf das Ende einer Matte gestellt werden, damit er nicht wegrutscht. Sie stehen auf dem restlichen Ende der Matte mit Blick zur Stuhllehne. Legen Sie nun die flachen Handflächen auf die Sitzfläche des Stuhls und machen Ihre Arme ganz lang, machen einen langen, langen Rücken, öffnen Ihre Sitzbeine nach hinten. Die Haltung ist ähnlich die eines Skispringers, nur eben mit den Armen nach vorne. Der Trapeziusmuskel zieht zwischen den Schulterblättern nach Außen und die Schulterblätter werden in imaginäre Hosentaschen gesteckt. Wichtig ist, dass Ihr Brustbein geöffnet



bleibt, das heißt, die Schultern sind nicht an den Ohren, sondern der Trapeziusmuskel ist zwischen Hals und Schultern lang.

Der untere Bauch ist leicht aktiviert und zieht zur Lendenwirbelsäule, er bleibt die ganze Übung über aktiviert! Der Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel misst 90 Grad.

Kleine Wellen Nun beginnen Sie an die Wirbelsäule kleine, feine Wellenbewegungen hin zu tanzen, diese können sich in spiralförmige und mäandernde Bewegungen verwandeln.



In der Ausgangsposition wäre es ideal, die Beine noch etwas weiter nach hinten zu stellen, damit die Wirbelsäule noch länger wird

Erlauben Sie Ihrer Wirbelsäule, sich in eine Wirbelschlange zu verwandeln und sich in dieser Position fließend zu bewegen. Die Knie sind leicht gebeugt (mit durchgestreckten Knien sind Bewegungen an die Wirbelsäule kaum möglich). Die Sitzbeine bleiben geöffnet. Musik Tipp: Loreena McKennit, The Mask and the Mirror, Santiago.

Wenn Sie die ganze Länge der Wirbelsäule durchpulsiert haben, wechseln Sie in den Seitstütz auf dem Stuhl.

Seitstütz Achten Sie darauf, dass die Schultern nicht an den Ohren hängen und dass Sie, von der Seite gesehen, in der Hüfte nicht durchhängen oder einen Bogen bilden. Das heißt, die Füße müssen einen guten Abstand zum Stuhl haben. Diese Übung trainiert die seitliche Bauchmuskulatur und verhilft zu einer schlanken Taille.



Die Seitenlinien des Körpers bilden eine Gerade, Schulter weg von den Ohren

Fließender Arm Nun beginnen wir im Seitstütz den Arm zu einem Flügel oder einem Tentakel werden zu lassen, der um den Körper tanzt (Armbewegung unter www.paracelsus-magazin.de, Stichwort „Flossen und Flügel“).

Übergang Ausgangsposition

Seitenwechsel Seitstütz und Arm als Tentakel.

Mittelposition und Rückenwelle.

Spiraliger Tanz vor dem Stuhl Schließlich stellen Sie sich vor den Stuhl, wie wenn Sie sich hinsetzen würden, greifen mit den Händen nach hinten auf die Stuhlkante, Finger zeigen nach vorne. Nun gehen Sie mit dem Gesäß spiralig nach unten Richtung Boden, kurz vor dem Boden spiralig hoch, bis Sie Ihre Brustwirbelsäule und Ihren Brustkorb stark geöffnet haben. Auch hier tanzt Ihre Wirbelschlange! Dieser Teil der Körperübung ist ein effektives Training für die hinteren Armmuskeln, den Trizeps. Sie dient dazu, den Brustmuskel zu dehnen und den Brustkorb zu öffnen.

In Bewegung Geöffneter Brustkorb



Viel Spaß beim Üben!

Lust auf mehr? Dann kommen Sie zu den Body-Mind-Fitness-Kursen bei Paracelsus! Kurse siehe www.paracelsus.de

Diese Körperübung entstammt dem von Divo Müller entwickelten Körpertraining Bodybliss®.

Barbara von den Driesch

Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatar@web.de