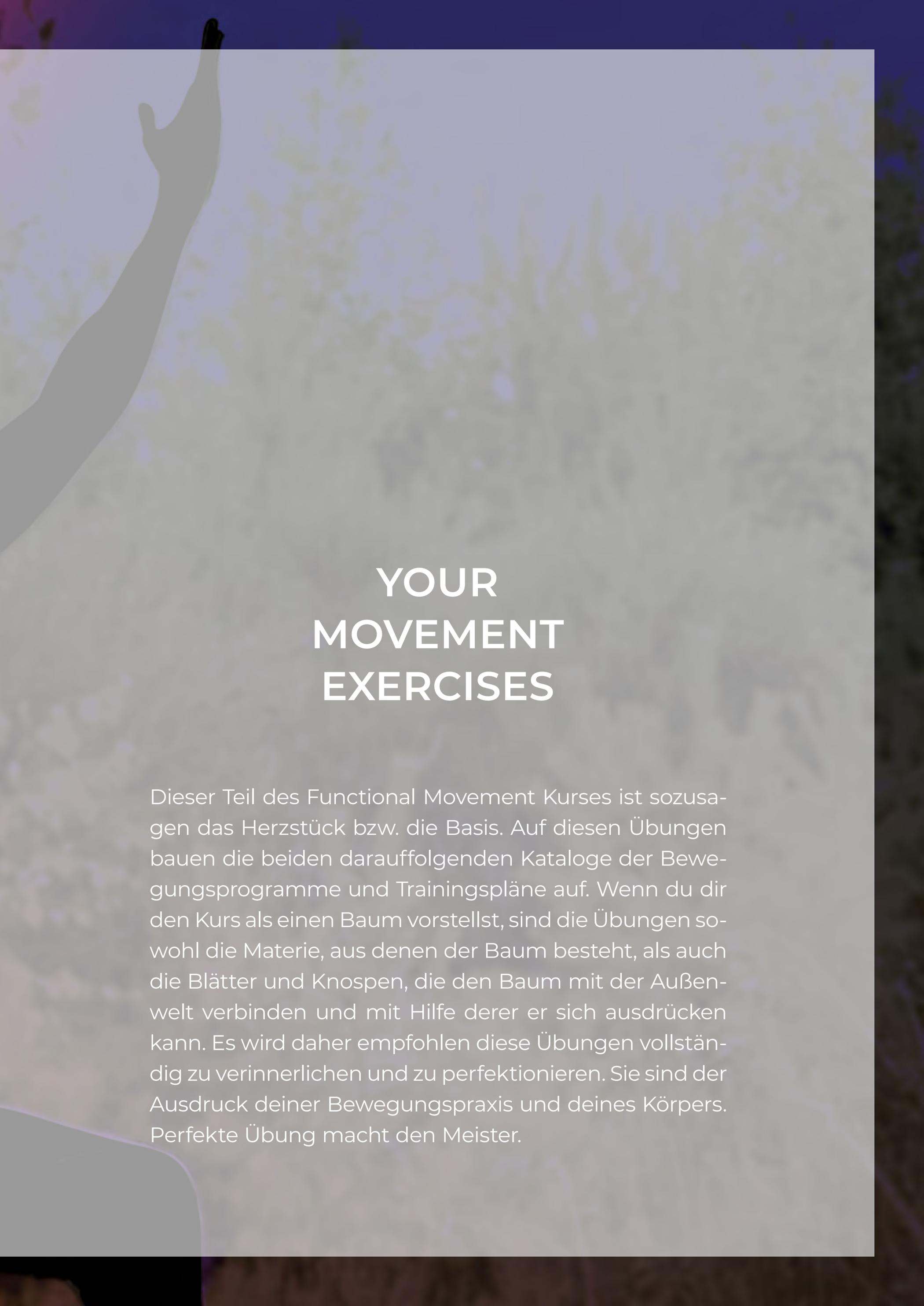


YOUR MOVEMENT EXERCISES



CONSCIOUS
ASCENSION



A hand is shown in silhouette, reaching upwards from the left side of the frame. The background is a soft-focus image of green trees against a light sky. The overall image has a semi-transparent grey overlay.

YOUR MOVEMENT EXERCISES

Dieser Teil des Functional Movement Kurses ist sozusagen das Herzstück bzw. die Basis. Auf diesen Übungen bauen die beiden darauffolgenden Kataloge der Bewegungsprogramme und Trainingspläne auf. Wenn du dir den Kurs als einen Baum vorstellst, sind die Übungen sowohl die Materie, aus denen der Baum besteht, als auch die Blätter und Knospen, die den Baum mit der Außenwelt verbinden und mit Hilfe derer er sich ausdrücken kann. Es wird daher empfohlen diese Übungen vollständig zu verinnerlichen und zu perfektionieren. Sie sind der Ausdruck deiner Bewegungspraxis und deines Körpers. Perfekte Übung macht den Meister.

Atmung | 10

Visualisierung | 12

Affirmationen | 14

Functional
Movement Screen
Exercises | 22

Deep Squat | 24

Hurdle Step | 25

In-Line Lunge | 26

Shoulder Mobility | 27

Active Straight Leg Raise | 28

Trunk Stability Push Up | 29

Rotation Stability | 30

Trigger Area
Massage | 34



Fundamentale
Bewegungsmuster
13 Exercises | 42

Jumps | 44

Lunge | 45

Squat | 46

Pull Up | 47

Dead Lift | 48

Plank | 49

Push Up | 50

Dips | 51

Handstand | 52

Bridge | 53

Sit Up | 54

Walking & Running | 55

Rotation | 57

Bonus Conscious Sitting | 58

Animal
Movements | 60

The Backward Bear Walk | 62

The Backward Crab Walk | 62

The Crab | 63

The Crocodile | **63**
The Crouching Tiger | **64**
The Duck Walk | **64**
The Frog | **65**
The Jumping Spider | **65**
The Inchworm | **66**
The Lizard Crawl | **66**
The Monkey | **67**
The Monkey Roll | **67**
The Rob | **68**

Mobilisation

Arch & Flatten | **70**
Arm Screw | **71**
Asynchronous Arm Circle | **72**
Butt Kicks | **73**
Feet Circle | **74**
Flower | **75**
Head Circle | **76**
Head Shoulder Blade Circle | **77**
High Jumps Back & Forth | **78**
High Knees | **70**
Hip Circle | **80**
Hip Rotation | **81**

Hip Rotation On Fours | **82**
Hug Into Chest Expansion | **83**
Jumping Jacks | **84**
Jumping Rope | **85**
Knee Circle | **86**
Lateral Side Bending | **87**
March & Skipping | **88**
Pelvic Floor Activation | **89**
Rolling | **90**
Shoulder Joint Circle | **91**
Shoulder Open & Close | **92**
Skiing Jump | **93**
Somersault | **94**
Synchronous Arm Circle | **95**
Wash Rag | **96**

Stabilisation

Bend Leg Swing | **100**
Bent Over Side Raise | **101**
Branched Tree | **102**
Bridge | **103**
Cartwheel Holds | **104**
Deep Squat Movement | **105**
Frog Stand | **106**

Half Bridge | **107**
Half Headstand | **108**
Handstand | **109**
Handstand Balance | **110**
Handstand Hip Raise | **111**
Handstand Position | **112**
Headstand | **113**
Headstand Kick Up | **114**
High Leg Swing | **115**
Hip Roll | **116**
Inverted Hamstrings | **117**
Kneeling Side Sit Up | **118**
Mountain Climbers Wide
To Arms | **119**
One Side Hip Raise | **120**
Seated Twist | **121**
Shoulderstand | **122**
Shoulderstand Bend | **123**
Shoulderstand Roll Up | **124**
Side Cross Swing | **125**
Stabilized Mountain
Climbers | **126**
Sumo Balance | **127**
Sumo Squat Stretch | **128**
Tree | **129**

Upper Body Rotation
On Fours | **130**
Warrior II | **131**
Yogi Squat | **132**
90° Push Up Hold | **133**

Static Stretch

Arm Stretch Behind Back | **138**
Arm Touch Behind Back | **139**
Assisted Good Morning | **140**
Butterfly Hold | **141**
Chamel Pose | **142**
Child | **143**
Cobra | **144**
Cossack Squat Hold | **145**
Extended Arm Stretch | **146**
Front Shoulder Stretch | **147**
Full/Half Lotus Seat | **148**
Half Split With Side
Extension | **149**
Hamstring Stretch | **150**
Hand Stretch | **151**
Head Stretch Back & Forth | **152**
Head Stretch Right & Left | **153**
Kneeling Back To Floor | **154**

Knee To Chest | **155**
Lateral Extended | **156**
Laying Hip Stretch | **157**
Laying Lotus Stretch | **158**
Lunge Stretch To Floor | **159**
Over Head Arm Stretch | **160**
Pancake Side Extension | **161**
Pancake Stretch | **162**
Pigeon Pose | **163**
Quad Stretch | **164**
Seated Twist
& Arm Stretch | **165**
Side Split | **166**
Single Leg Forward Folds | **167**
Sitting Hand To Toes | **168**
Sitting Hip Leg Stretch | **169**
Spine Lateral Stretch | **170**
Spine Stretch Bridge | **171**
Split | **172**
Standing Hand To Toes | **173**
Triangle | **174**
Wrist Mobility Stretches | **175**
90/90 Stretch | **176**



Dynamic Stretch

Building Bridge | **182**
Butterfly | **183**
Butterfly Shoulder Stretch | **184**
Cat Camo | **185**
Deep To High Lunge | **186**
Diamond Frog | **187**
Downward Dog | **188**
Downward Dog To Cobra | **189**
Flying Human | **190**
Forward Fold With Chest
Stretch | **191**
Front Swing | **192**
Kneeling Hamstring | **193**
Laying Leg Raise | **194**
Lunge With Core
Rotation | **195**
Lunge With Thoracic
Rotation | **196**
Plank To Downward Dog | **197**
Planks Walk Out | **198**
Push Up Into Cobra | **199**
Reverse Jump | **200**
Rotationseat | **201**
Spine Extension | **202**

Spine Extension With
Rotation | **203**

Spine Flexion With
Rotation | **204**

Spine Roll Up | **205**

Squat Sit Rotation | **206**

Standing Core Rotation | **207**

Standing Straddle Good
Mornings | **208**

Straddle Ups | **209**

Sun Greeting | **210**

Switching Triangle | **211**

Warrior I | **212**



ATMUNG

Versuche während den verschiedenen Übungen der einzelnen Workouts den Hauptfokus auf die auszuführenden Bewegungen und die körpereigene Atmung zu richten. Optimalerweise existiert in diesem Moment nichts anderes, außer deinem Körper, deinem Geist und der entsprechenden Übung. Aufgrund der geistigen Vorbereitung sollte dein Geist völlig entspannt und vorbereitet sein, sich auf die Belastung zu konzentrieren. Setze alles daran dich dem gegenwärtigen Moment vollends hinzugeben, damit die nötigen Energien fließen können, um beispielsweise deinen Organismus zu heilen. Wenn es dir schwer fällt dich auf die Übungen zu konzentrieren, wird dich dabei deine Atmung unterstützen mehr Fokus aufzubauen. Denke immer daran, dass der Erfolg des Trainings zu einem sehr großen Teil von deiner Aufmerksamkeit und Achtsamkeit abhängig ist. Wir wollen effektiv und effizient trainieren und das geht am besten, wenn die Konzentration auf die Übungen gerichtet ist. Es ist natürlich auch in Ordnung, wenn deine Gedanken umherschweifen und dein Kopf einfach nur grübeln will. Körperliche Bewegung wird dir in so einem Fall natürlich auch helfen besser zu denken und die Sachverhalte, die sich in deinem Verstand abspielen, einfacher zu analysieren. Trotzdem besteht das Ziel letztendlich darin sich den Trainingsübungen und dem Workout hinzugeben, sodass wir eine innigere Verbindung zu unserem Körper herstellen können. Ein wichtiger Faktor ist hierbei die Atmung. Die meisten Übungen bestehen aus einer Entspannungsphase und einer Belastungsphase. In ersterer atmest du bewusst mit deiner Nase ein und in zweiterer atmest du kontrolliert mit deinem Mund aus. Bist du hingegen einmal in einer statischen

Übung involviert, atmest du 3 oder 5 Sekunden lang mit der Nase ein und 3 oder 5 Sekunden mit dem Mund aus. Das sind natürlich nur Richtwerte. Probiere dich einfach aus. Deine Augen können während der Übung auch sanft geschlossen sein. Dann wird dir der Fokus auf die Atmung noch leichter fallen. Stelle dir den Sauerstoff einfach als frische Energie vor, die in deinen Organismus fließt und deine Batterien erneut auflädt. Lasse den Kohlendioxid dankend aus deinem System schwingen und befreie dich von unnötigem Ballast. Die Atmung ist unser ständiger Begleiter und kann uns als Ankerpunkt für den gegenwärtigen Moment dienen. Wende sie sowohl bei den Mobilisierungs-, Dehnungs- und Stabilisierungsübungen als auch bei den funktionellen Bewegungen an.



VISUALISIERUNG

Ein weiterer wichtiger Punkt sowohl für die Übungsausführung als auch die Meditationen ist das Thema Visualisierung. Wie wir in einem früheren Kapitel ja bereits kurz zusammengefasst haben, formen unsere Gedanken unsere Realität und haben einen erheblichen Einfluss auf unseren Gemütszustand. Natürlich wirken die verschiedensten Reize und Einflüsse der Außenwelt auf uns ein und können unser emotionales Gleichgewicht ins Wanken bringen, jedoch haben immer wir selbst mithilfe unseres freien Willens das Zepter in der Hand unsere emotionale Verfassung zu verändern, nämlich in Verbindung mit unserem Gedankenleben. Folglich haben wir mit unserem Geist die Kontrolle über unsere Gedanken bzw. können die Kontrolle zurückgewinnen, um somit unseren Gemütszustand wieder in eine positive Richtung zu lenken. Und so verhält es sich ebenfalls beim Sport. Letztendlich entscheidet immer dein Geisteszustand darüber, ob du noch Kraft und Motivation besitzt weiter zu trainieren oder aufzugeben, außer deine vollständigen Energiereserven sind wirklich vollkommen ausgeschöpft. Dies würde jetzt beispielsweise auf ein High Intensity Training zutreffen. Dort entscheidet in den meisten Fällen schlussendlich dein Geist und dein Verstand, ob du noch die Kraft hast weiter zu trainieren. Deine Kraftreserven halten nämlich deutlich länger als viele von uns vermuten. Beim Functional Movement Training spielen die Kraftreserven zwar keine entscheidende Rolle, trotzdem kann die Visualisierung ein außerordentlich hilfreiches Mittel sein unseren Fokus und unsere Gedanken auf das Training und das „Hier und Jetzt“ zu richten, um mehr Energie anzuzapfen. Die Visualisierung kann z.B. eingesetzt werden,

um dein Energielevel zu steigern, indem du dir schlicht und einfach vorstellst, wie Energie vom Raum, der dich umgibt, in dich hineinfließt. Sie kann aber ebenfalls dazu verwendet werden den Effekt einer bestimmten Übung zu steigern, indem du dir z.B. zusätzliche Gewichte vorstellst, die die entsprechende Übung erschweren. Das ist sogar wissenschaftlich bestätigt worden, indem in unterschiedlichen Studien und Untersuchungen festgestellt worden ist, dass die Gruppe Menschen mithilfe reiner Visualisierung Kraft und Muskelmasse schneller steigern konnten oder z.B. neue Bewegungsmuster besser erlernen konnten als die Gruppe ohne Visualisierung. Daher sollten wir uns beim Training diesen Vorteil zu Nutze machen und unsere geistige Kraft vollkommen ausschöpfen, um bessere Trainingserfolge zu manifestieren. Vor allem wenn es darum geht neue Bewegungsmuster zu erlernen, können wir mithilfe von bewusster Visualisierung schwierige Situationen schneller meistern. Einfach ausprobieren, sich selbst überzeugen und dabei der eigenen Fantasie keine Grenzen setzen. Die Macht des Geistes und der Gedanken ist wesentlich größer als den meisten Menschen bewusst ist.



AFFIRMATIONEN

Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Du bist der Schöpfer deiner eigenen Realität. Jegliche materiellen Formen waren ursprünglich ein Gedanke und von geistiger Natur. Der Placebo Effekt, der zeigt, dass unsere innere Geisteshaltung Materie beeinflussen kann. Die Quantenphysik die mittels des Doppelspalt-Experiments wissenschaftlich bewiesen hat, dass Atome gleichzeitig Teilchen und Wellen sein können und dass die Präsenz der Forscher die Macht hat, die Experimente zu beeinflussen. Das ist nur ein kleiner Auszug aus der revolutionären Quantentheorie und erst der Anfang einer noch viel größeren Wissenschaft. Ich will hier auch nicht weiter ins Detail gehen. Vereinfacht dargestellt, ergibt sich hieraus das Verbindungsglied zwischen Körper, Geist und Seele. Gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung ist wichtig, doch darüber steht die Macht des Geistes. Wenn das Mindest nicht stimmt, können beispielsweise Ernährung und Bewegung nicht ihr volles Potential entfalten. Die Persönlichkeitsentwicklung bedient sich ebenfalls dieses Mechanismus unter anderem in Form von Affirmationen. Affirmation bedeutet Befestigung oder Bekräftigung, aber auch Zustimmung und Zuordnung. Das Ziel einer Affirmation ist seinem Geist positive Gedanken zu affirmieren bzw. zukommen zu lassen. Man verwendet bestimmte Phrasen oder auch Mantren, die mithilfe bewusst gesteuerter und zielgerichteter Gedanken auf das Unterbewusstsein einwirken, um dieses umzuprogrammieren. Wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens eine Vielzahl an Glaubenssätzen einprogrammiert. Sei es bewusst oder unbewusst. Bei den meisten Menschen fallen diese auch noch negativ aus und wirken dementsprechend auf

ihr Leben. Mithilfe von regelmäßig durchgeführten Affirmationsübungen können diese negativen Glaubensmuster transformiert und in positive umgewandelt werden. Dies kann sowohl mithilfe bewusster Affirmationen geschehen, auf die wir uns gleich stürzen werden oder aber auch mithilfe unbewusster Affirmationen wie z.B. „Subliminals“ und Ton-Frequenzen etc. Überzeugungen und von der Gesellschaft einprogrammierte Verhaltensweisen können auf diese Weise ins Bewusstsein gerufen werden, um sie anschließend mit hilfreichen und fördernden Glaubenssätzen zu ersetzen. Affirmationen sind einfache, klar und positiv formulierte Sätze. Werden sie entsprechend wiederholt dienen sie dazu das menschliche Unterbewusstsein zuverlässig mit neuen Informationen zu versorgen. Ziel ist es mit ihrer Hilfe persönliche Blockaden zu lösen, Störungen und überholte, festgefahrene und hindernde Gedankenstrukturen zu entfernen und neue positive, befreiende und inspirierende Gedankenmuster zu schaffen.

Affirmationen zählen zu wirkungsvollen und psychologischen Werkzeugen, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ziele zu erreichen. Sie können sozusagen eine Tür zu unserem Unterbewusstsein öffnen, sodass es im Hintergrund ganz automatisch für unser Wohl arbeitet, anstatt mehr und mehr hinderliche Situationen im Außen zu erschaffen. Wir sind praktisch der bewusste Programmierer und tippen die entsprechenden Befehle in unser Unterbewusstsein ein.

Jetzt können wir das gewonnene Wissen von Atmung, Visualisierung und Affirmationen anwenden und in die Praxis umsetzen. Dazu beschäftigt man sich zu aller erst mit seinen eigenen Glaubenssätzen und schreibt diese sorgfältig auf. Selbst bei intensiver Beschäftigung kann das zwar einige Zeit dauern, jedoch lohnt sich das Ergebnis dafür umso mehr. Anschließend ersetzen wir jetzt diese negativen Glaubenssätze mit positiven und affirmieren die-

se im Idealfall so oft wie möglich. Die effektivsten Zeiten sind dafür direkt nach dem Aufstehen und vorm Schlafengehen, in denen unser Gehirn im Alpha-Wellen Bereich tätig ist. Es geht jedoch hierbei weniger darum die negativen Glaubenssätze zu unterdrücken oder weg zu sperren, sondern eher darum diese bewusst zu akzeptieren, aufzulösen und schließlich in ein positives Glaubensmuster zu transformieren. Auf diese Weise können auch negative Anhaftungen oder Erfahrungen mit Bewegung und Sport aufgelöst werden, sodass man wieder ein gutes Verhältnis mit Bewegung aufbauen kann. Diese Affirmationen können beispielsweise in Verbindung mit einer konzentrierten Atmung, Visualisierung und positiven Gefühlen ein funktionelles Training zu weit mehr gestalten als einer Abfolge von verschiedenen Bewegungsmustern. Die Details hierzu haben wir uns ja bereits im Kapitel „Die Angleichung an die kosmische Geometrie“ angesehen.

Baue dein Training also Schrittweise nach diesen Prinzipien auf und der Erfolg ist sozusagen vorprogrammiert. Im Folgenden will ich dir noch eine kleine Liste von Beispiel-Affirmationen mitgeben, anhand derer du dich orientieren kannst. Jeder Mensch ist ein Individuum und daher wirken die eigenen Affirmationen am besten. Formuliere sie immer in der Gegenwartsform oder so als ob sie bereits eingetreten sind. Vermeide dabei das Wort „Nicht“ und Verneinungen.

SELBSTLIEBE & SELBSTVERTRAUEN:

- *Ich mag mich selbst absolut bedingungslos*
- *Ich akzeptiere mich so wie ich bin*
- *Ich bin gut so wie ich bin*
- *Ich liebe mich in all meinen verschiedenen Facetten*
- *Ich vertraue mir voll und ganz*
- *Ich kann alles schaffen, was ich mir in den Kopf setze*
- *Ich meistere jede Situation*
- *Ich erkenne immer das Positive in allem was ist*
- *Ich bin dankbar für meinen Körper*
- *Ich wertschätze meine Fähigkeiten und Talente*
- *Ich verzeihe mir und allen anderen Lebewesen all das, was ich mir selbst angetan habe oder andere mir angetan haben*
- *Ich schenke jeder einzelnen Zelle meines Körpers Liebe, Dankbarkeit und Vertrauen*
- *Ich habe mein Leben selbst in der Hand*
- *Ich bin ein starker Fels im Ozean*
- *Ich zeige jeden Tag, wer ich wirklich bin*
- *Ich bin stark und höre auf mein Herz*
- *Ich bin dankbar für meine Erfolge*

MUSKELAUFBAU & LEISTUNG:

- *Meine Muskeln wachsen mit jedem zusätzlichen Training*
- *Ich baue meine Muskeln alleine mit meiner Gedankenkraft auf*
- *Meine Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen arbeiten harmonisch zusammen*
- *Meine Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen richten sich wieder in ihre vorgesehenen Position aus*
- *Mein Körper hat alle Bausteine und Elemente, die er für das Muskelwachstum benötigt*
- *Meine Organe und Körperzellen stellen mir ihre volle Leistungskraft zur Verfügung, wann immer ich es verlange*
- *Mein Organismus stellt mir in jedem Moment Unmengen an Energie zur Verfügung*
- *Meine Kräfte werden bei jedem Training stärker*
- *Ich spüre diese unbändige Kraft in mir, die mich vorantreibt*
- *Mein Körper und Ich sind ein optimales Team*
- *Ich erlaube es mir gesund, fit und vital zu sein*
- *Mein Immunsystem ist stark*
- *Ich bin die Quelle der Gesundheit*
- *Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit*
- *Ich liebe und segne jede Zelle meines Körpers*
- *Ich trainiere mit Leidenschaft und Freude*
- *Ich atme mit jedem Atemzug Kraft und Energie*

BEWUSSTSEIN & SPIRITUALITÄT:

- *Ich bin der Schöpfer meiner Realität*
- *Ich gehe tiefer, ich lasse einfach los, ich befreie meinen Geist*
- *Jeder einzelne Atemzug zwingt mein Bewusstsein einen Schritt näher in den jetzigen Moment*
- *Ich bin mir des gegenwärtigen Moments absolut bewusst*
- *Mein Körper, mein Geist und meine Seele bilden eine Einheit*
- *Ich bin eins mit dem Universum und das Universum ist eins mit mir*
- *Ich verbinde mich jetzt mit der mächtigsten Energie im gesamten Alles*
- *Ich bin bereit diese lichtvollen Kräfte in mein Bewusstsein zu integrieren*
- *Ich lasse mich stets von meiner Intuition und meinem inneren Wissen leiten*
- *Ich öffne mein Bewusstsein für den Sinn meines Daseins*
- *Ich bin frei in allem was ich bin und denke*
- *Ich bin vollkommen in meiner Mitte*
- *Mein Körper, mein Geist und meine Seele bilden eine Einheit*
- *Ich bestimme über meine Gedanken*

MOTIVATION & WILLENSKRAFT:

- *Ich bin stark und höre auf mein Herz
Ich sprengte jeden Tag aufs neue meine Leistungsgrenze*
- *Ich weiß nicht warum, aber es fällt mir unglaublich leicht mich zu motivieren*
- *Motivation ist mein zweiter Vorname und Wille mein bester Freund*
- *Je schwieriger es wird, desto mehr Willenskraft baue ich auf
Meine Körperzellen senden mir täglich Motivation und Willenskraft*
- *Ich kann alles erreichen, was ich mir wünsche*
- *Ich öffne mein Herz und habe die Macht alles zu tun, was ich mir wünsche*
- *Ich glaube an mich und baue auf meine Stärke Ich kann alle Grenzen überwinden*
- *Mein tägliches Training ist die Brücke zu meinen ersehnten Träumen*
- *Ich schaue immer nach vorne*
- *Ich gebe jeden Tag mein Bestes*
- *Ich beweise Mut und folge intuitiv meinem Weg*
- *Ich bin zielstrebig und konsequent*
- *Ich bin konzentriert und fokussiert wie ein Laserstrahl Ich bin höchst diszipliniert und motiviert*



FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN EXERCISES

Der Functional Movement Screen ist ein Werkzeug zur Überprüfung und Bewertung von sieben speziell ausgewählten Bewegungsmustern bei Menschen ohne aktuelle Schmerzbeschwerden oder Verletzungen des Bewegungsapparates. Zusammengefasst ist er ein effizienter Beweglichkeits- und Stabilitätstest. Ein Functional Movement Training sieht den Körper als eine Einheit und nicht nur als einzeln für sich funktionierende Körperteile. Und aus diesem Grund resonieren der Functional Movement Screen und ein Functional Movement Training auch so gut miteinander, weil beide dieselbe Philosophie teilen. Das schwächste Glied der Bewegungskette kann auf diese Weise im vornherein entdeckt und präventiv mit Trainingsempfehlungen optimiert werden. Sobald dann diese Mängel durch den Screen festgestellt worden sind, wird ein Programm mit Korrekturübungen herausgearbeitet, um die Disharmonien des Bewegungsapparates wieder auszugleichen. Das Hauptziel des Functional Movement Screens ist es Asymmetrien, Dysbalancen und Schwachstellen im Körper der zu testenden Person frühzeitig aufzudecken. Außerdem ist der Functional Movement Screen ein hervorragendes Werkzeug Verletzungen vorzubeugen und mögliche Ursachen für diese rechtzeitig zu erkennen.

Der Functional Movement Screen erkennt funktionelle Defizite im Zusammenhang mit Mobilitäts- und Stabilitätsbeschränkungen der Tiefensensibilität, also der Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage im Raum. Dadurch bekommt der betref-

fende Athlet auch ein besseres Verständnis und Feedback bezüglich seiner Körperwahrnehmung. Die Sensibilität für den eigenen Körper steigt und die Verbindung zwischen körperlicher Beweglichkeit und geistiger Steuerung wird weiter ausgebaut. Mit seiner Hilfe hat jeder Mensch ein einfaches und unkompliziertes Selbstanalyse Tool, das jederzeit selbst von eigener Hand angewendet oder bei einem Experten durchgeführt werden kann.

Grundlage hierfür bilden sieben verschiedene Bewegungsübungen. Die Übungen wurden allesamt dem alltäglichen Leben entnommen. Jeder Mensch sollte sie ohne Ausweichbewegungen oder Schmerzen korrekt durchführen können.

DYNAMISCH MOTORISCHE KONTROLLE

1. DEEP SQUAT:

Das Deep Squat-Muster fordert die Ganzkörpermechanik und die neuromuskuläre Kontrolle heraus. Der Klient hält eine Stange mit gestreckten Armen über dem Kopf und führt auf diese Weise eine tiefe Kniebeuge durch. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit die symmetrische und funktionelle Beweglichkeit und Stabilität von Hüften, Knien und Knöcheln zu testen. Der Core Bereich des Menschen muss während der gesamten Bewegung Stabilität und Kontrolle herstellen, um die Ausführung optimal zu gewährleisten. Der Stab dient dazu die beidseitige Mobilität des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule analysieren zu können.

KORREKTURÜBUNGEN:**PARALLEL SQUAT WALL**

Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand und führe das Deep Squat-Muster aus. Die Wand dient dir als Hilfestellung.

**HAND TO TOES**

Stelle dich aufrecht auf den Boden und berühre mit deinen Händen deine Zehenspitzen. Halte deine Wirbelsäule dabei gerade.

DYNAMISCH MOTORISCHE KONTROLLE

2. HURDLE STEP:

Das Hürdenschritt- Muster ist ein wesentlicher Bestandteil der Fortbewegung und Beschleunigung. Der Klient hält eine Stange auf den Schultern mit seinen Händen, während er einen Schritt über die Hürde ausführt. Dieses Muster erfordert bilaterale Beweglichkeit, Koordination und Stabilität der Hüften, des Beckens, der Knie und Knöchel in einer fortschreitenden Bewegung und einer teils einbeinigen Haltung.

KORREKTURÜBUNGEN:**MOUNTAIN CLIMBERS**

Begebe dich in eine stabile Schulterstützposition. Bewege nun abwechselnd deine Knie in Richtung deiner Ellenbogen. Achte auf einen geraden Rücken.

**HIP EXTENSION AND STRETCHING**

Stelle dich aufrecht auf den Boden und ziehe mithilfe deiner Hände abwechselnd ein Bein abgewinkelt nach oben. Lasse die Dehnung auf dich wirken und gehe nun zum anderen Bein über.

DYNAMISCH MOTORISCHE KONTROLLE

3. IN-LINE LUNGE:

Das Lineare Ausfallschritt-Muster versetzt den Körper in die Lage, Spannungen während Rotationen und seitlichen Bewegungen zu simulieren. Der Klient begibt sich in einen klassischen Ausfallschritt, während er eine Stange hinter seinem Rücken vertikal mit seinen Händen festhält. Dies erfordert eine starke Stabilisierung der Wirbelsäule mit einer gleichzeitigen Beweglichkeit und Kontrolle der Hüften, des Rumpfes, der Knie und Knöchel. Beinachsenstabilität ist hierbei gefragt.

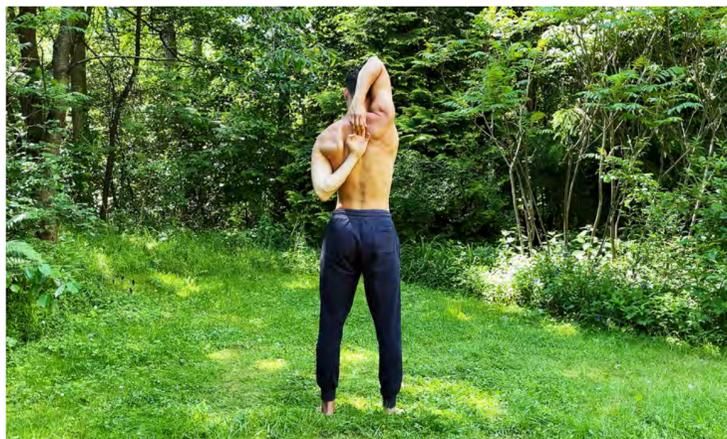
KORREKTURÜBUNGEN:**HF- STRETCH**

Mache einen leichten Ausfallschritt nach vorne und rotiere deinen Oberkörper abwechselnd nach rechts und links.

**DEEP LUNGE**

Bewege dich abwechselnd in eine tiefe Ausfallschrittposition und achte auf einen geraden Rücken.a

MOBILITÄT

4. SHOULDER MOBILITY:

Das Bewegungsmuster der Schultermobilität zeigt den natürlich komplementären Rhythmus der Schulter, der Brustwirbelsäule und des Brustkorbs bei wechselseitigen Schulterbewegungen der oberen Extremitäten. Der Klient versucht dabei seine Hände hinter dem Rücken zu berühren, indem er eine Hand vom Kopf und eine vom Rücken kommend mithilfe von Innen- und Außenrotationen an der Wirbelsäule entlang führt. Die Rotations- und Beweglichkeitsfähigkeit des Schultergelenks steht hierbei im Vordergrund.

KORREKTURÜBUNGEN:**THORACIC SPINE ROTATION**

Bewege deinen Körper in eine angenehme Vierfüßlerstand Position. Deine Knie berühren dabei den Boden. Rotiere anschließend deinen Rumpf abwechselnd nach rechts und nach links. Ein Arm dreht sich dabei immer mit und ist ausgestreckt.

**90/90 STRETCH**

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und bilde mit deinem Körper ein „T“. Lege jetzt abwechselnd ein Bein über das andere, indem du es zu deinem Bauch anziehst. Berühre mit diesem angezogenem Bein nun den Boden. Achte aber darauf, dass dein Becken den Boden weiterhin berührt.

MOBILITÄT

5. ACTIVE STRAIGHT LEG RAISE:

Mithilfe des aktiven Beinanehens kann sowohl die Beweglichkeit der Hüften als auch die Stabilität des Rumpfes analysiert werden. Der Klient befindet sich in Rückenlage, während er jeweils ein Bein fest am Boden liegen lässt und das andere ausgestreckt senkrecht nach oben bewegt oder von einer Hilfsperson nach oben drücken lässt. Auf diese Weise wird die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur hinsichtlich ihrer Dehnfähigkeit bewertet. Gleichzeitig spielt die Rumpfstabilität und Flexibilität eine entscheidende Rolle.

KORREKTURÜBUNGEN:**STRAIGHT LEG RAISE**

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Strecke deine beiden Beine gerade aus und hebe sie ausgestreckt, so weit es dir möglich ist, nach oben. Dein Gesäß hebt hierbei nicht vom Boden ab. Deine Beine bleiben möglichst ausgestreckt.

**STANDING FLEXURE**

Stelle dich gerade auf den Boden. Bewege nun einen Fuß ein wenig nach vorne und positioniere ihn etwa 20cm vor deinem anderen Fuß. Neige nun deinen Oberkörper in Richtung Boden und verbeuge dich nach vorne. Deine Wirbelsäule bleibt möglichst gerade. Anschließend führst du dieselbe Bewegung auf der anderen Seite durch.

STATISCH MOTORISCHE KONTROLLE

6. TRUNK STABILITY PUSH UP:

Der Liegestütz für die Rumpfstabilität ist kein Maß, um die Oberkörperkraft festzustellen. Viel mehr wird die Stabilität im Rumpfbereich in der Sagitalebene überprüft. Das Ziel dieser Übung ist es, eine Bewegung mit den oberen Extremitäten in einem Liegestütz Muster einzuleiten, ohne die Wirbelsäule oder die Hüften aus ihrer Ursprungshaltung heraus zu manövrieren. Die Wirbelsäule und der Rumpf muss also während der Bewegungsausführung stabilisiert werden, während die Arme und Hände im Oberkörperbereich symmetrisch arbeiten.

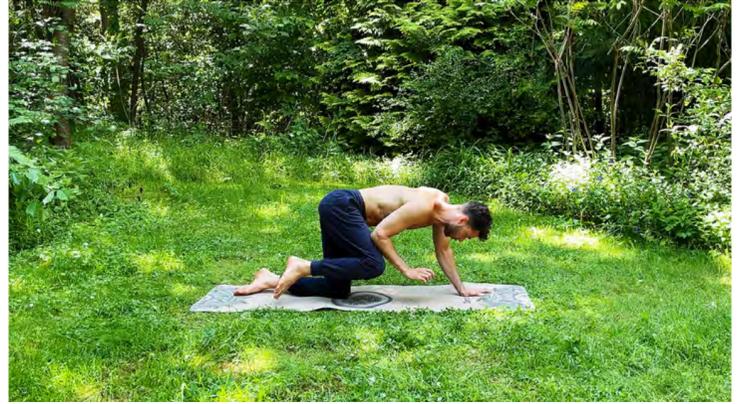
KORREKTURÜBUNGEN:**PLANK**

Begebe dich in einen Unterarmstütz und halte deinen Körper in dieser Position stabil. Deine Wirbelsäule sollte hierbei auf jeden Fall in ihrer natürlichen Position gehalten werden.

**BACK LIFT**

Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und strecke deine Extremitäten so aus, dass dein Körper eine Linie bildet. Hebe nun deinen Brustkorb nach oben und halte ihn für ein paar Sekunden in dieser Position. Senke deinen Oberkörper wieder langsam und beginne von vorne.

STATISCH MOTORISCHE KONTROLLE

7. ROTATION STABILITY:

Das Rotation Stability- Muster erfordert eine ordnungsgemäße neuromuskuläre Koordination und Energieübertragung, besonders über den Oberkörper. Der Klient befindet sich in einem Vierfüßlerstand und streckt gleichzeitig jeweils die diagonal gelegenen Extremitäten nach vorn und hinten aus. Anschließend wird dasselbe Bewegungsmuster mit der Änderung wiederholt, dass nur die Extremitäten derselben Körperseite ausgestreckt werden. Die Bewegung zeigt die Fähigkeit der Mobilität und Koordination des Körpers während einer Reflexstabilisierung und Gewichtsverlagerung in Seitenlage.

KORREKTURÜBUNGEN:**WASH RAG**

Lege dich in Rückenlage auf den Boden und positioniere deine Arme seitlich vom Körper weg. Deine Beine sind nach oben abgewinkelt. Drehe nun deine beiden ausgestreckten Arme am Boden in entgegengesetzte Richtungen, sodass eine Handfläche jetzt nach oben und die andere nach unten zeigt. Anschließend führst du dasselbe Bewegungsmuster verkehrt herum aus. Achte darauf, dass du ebenfalls deinen Kopf immer in die Richtung drehst, bei der deine Handflächen nach oben zeigen. Deine abgewinkelten Beine bewegst du gleichzeitig in die Richtung der nach unten zeigenden Handflächen. Der Bewegungsablauf ähnelt einem Waschlappen.

**ROLLING**

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und rolle deinen Körper abwechselnd auf beide Seiten. Stabilisiere deinen Rumpf währenddessen.



BEURTEILUNGSKRITERIEN

Jedes der sieben Bewegungsmuster wird nach den folgenden 10 Kriterien beurteilt. Diese können sowohl mit einem Partner als auch mit einem Experten oder Arzt leicht beobachtet und festgestellt werden. Natürlich ist es auch möglich diese alleine und mit einem großen Spiegel ausfindig zu machen. Das ist eine hervorragende Übung, um die eigene Körperwahrnehmung und -kontrolle noch weiter zu schulen. Generell gelten diese 10 Beurteilungskriterien für jede einzelne sportliche Übung oder Bewegung. Daher ist es von Vorteil sich diese über die Zeit hin und wieder in Erinnerung zu rufen und den eigenen Körper zu beobachten.

- Nr. 1:** Grundposition des Körpers
- Nr. 2:** Atmung
- Nr. 3:** Bewegungskontrolle des Körpers
- Nr. 4:** Fußstellung
- Nr. 5:** Sprunggelenkposition
- Nr. 6:** Knieposition
- Nr. 7:** Stellung der Hüften
- Nr. 8:** Ausrichtung der Lendenwirbelsäule
- Nr. 9:** Ausrichtung der Brustwirbelsäule & des Schultergürtels
- Nr. 10:** Ausrichtung der Halswirbelsäule & des Kopfes



ALLGEMEINE KORREKTURREGELN

Nr. 1

Der erste Schritt ist Schmerzen und Verletzungen mit einem Arzt abklären und behandeln zu lassen.

Nr. 2

Danach hat die Optimierung der Mobilität immer Vorrang. ASLR und SM werden daher besondere Aufmerksamkeit geschenkt und verbessert.

Nr. 3

Falls ASLR und SM gleich limitiert sind, wird ASLR bei Zeitmangel bevorzugt.

Nr. 4

RS sollte mindestens auf dem Niveau sein, dass das Bewegungsmuster sowohl auf der linken als auch auf der rechten Seite mit wenig Kompensation ausgeführt werden kann.

Nr. 5

Anschließend sollte TSPU mindestens auf dem Niveau sein, dass das Bewegungsmuster mit wenig Kompensation ausgeführt werden kann.

Nr. 6

Zu guter Letzt werden ILL und HS soweit verbessert, dass sich beide auf dem Niveau befinden, dass diese ihre entsprechenden Bewegungsmuster mit wenig Kompensation ausführen können. ILL hat dabei gegenüber HS bei Zeitmangel Vorrang.

Nr 7

Die letzte Korrekturregel ist eine allgemeine Regel und muss aus diesem Grund überall berücksichtigt werden. Es werden maximal 2 Entwicklungspotentiale gleichzeitig korrigiert, nicht mehr, um dem Organismus den nötigen Lernzeitraum bereitzustellen und keine Überforderung einzuleiten. D.h. zum Beispiel ILL und HS in einem bestimmten Trainingszeitraum.



TRIGGER AREA MASSAGE EXERCISES

Verkrampfte Muskeln, auch als Triggerpunkte bezeichnet, sind im Wesentlichen nichts anderes als eine Verdickung eines Muskels, der nicht ausreichend durchblutet wird. Diese intramuskulären Knoten in menschlichen Muskelgewebe können prinzipiell überall im Körper entstehen. Überwiegend betroffen sind jedoch Gesäß, Rücken, Schulterblätter, Schultern und Nacken mit teilweise ausstrahlenden Schmerzen bis in die Beine oder den Kopf. Diese sogenannten Triggerpunkte können in unterschiedlichen Größen entstehen und aufgrund der Verhärtung tritt eine Durchblutungsstörung auf. Die entstandenen Beschwerden betreffen dabei immer die Nerven und Faszien. Aus diesem Grund stehen die Triggerpunkte in sehr engem Zusammenhang mit Nerven und Faszien, sowohl bei den Ursachen als auch bei den Lösungen. Überbelastung, Inaktivität, Fehlbelastungen, monotone Bewegungsabläufe, Funktionsstörungen der Muskulatur, psychischer Stress und Verspannungen markieren die wichtigsten Ursachen von Triggerpunkten, zeigen aber zugleich auch die häufigsten Einsatzgebiete dieser Selbstmassage auf.

Das Ziel der Trigger-Punkt-Behandlung besteht also im besten Fall darin sowohl die Symptome als auch die Ursachen der Schmerzen herauszufinden und zu beseitigen. Dies wird erreicht, indem wir den verknoteten Muskelstrang lockern, die umliegenden Verknotungen des Fasziengewebes auflösen und die Durchblutung und den Stoffwechsel des Bindegewebes wieder anregen.

Am besten lösen wir die Trigger-Punkt-Schmerzen, wenn wir das

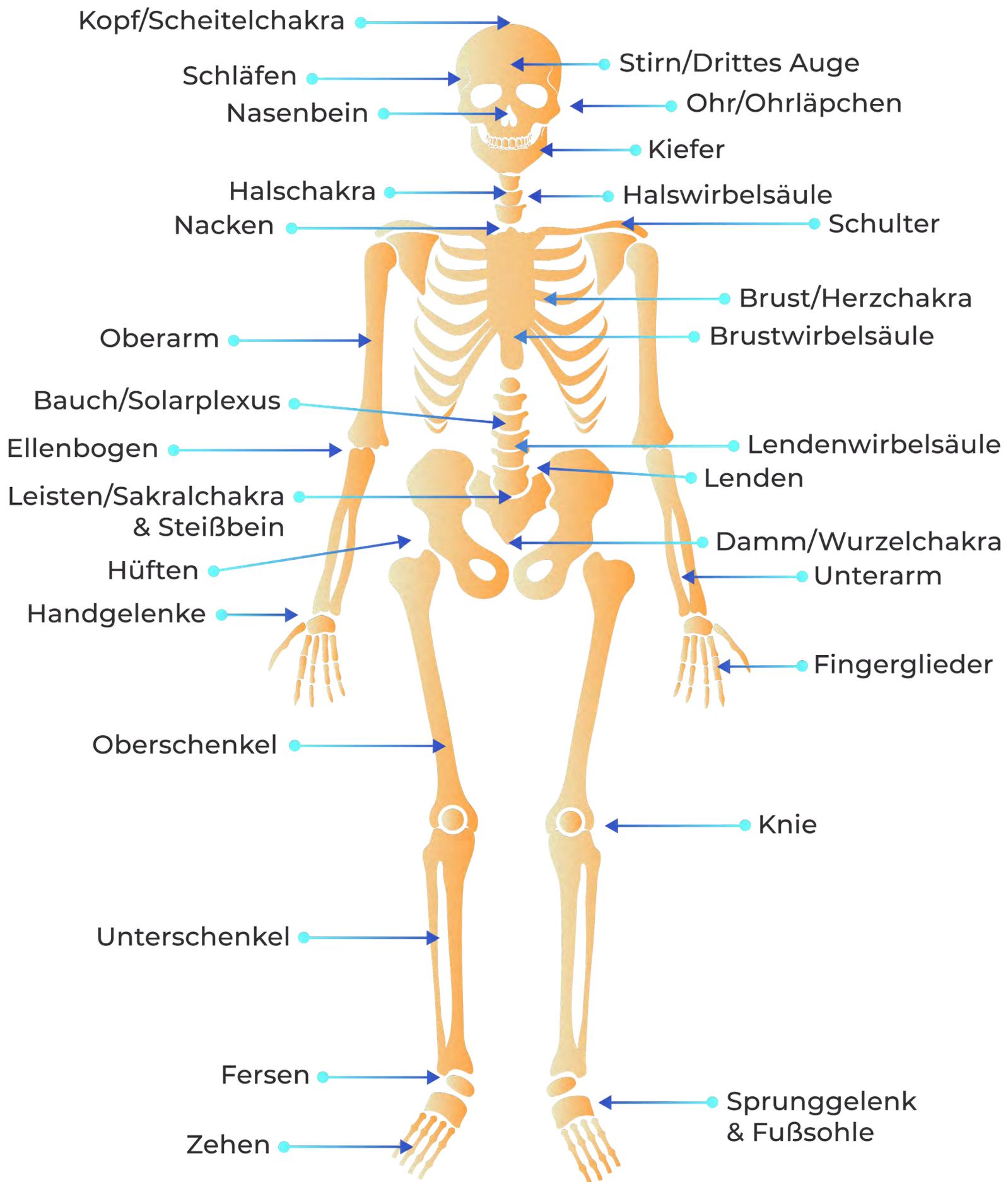
Geschehen im Körper während der Massage möglichst genau beobachten, sodass wir bei Bedarf die betroffenen Stellen und Symptome zusätzlich einem Experten exakt erläutern können. Wichtig dabei ist, dass die schmerzvollste Stelle der Verspannung gründlich geknetet wird. Bewusstes Fühlen kombiniert mit leichtem bis moderatem Druck lassen uns die Triggerpunkte identifizieren. Auf diese Weise lassen wir die Verspannungen dahinschmelzen, während wir mit dazu gewonnener Erfahrung gleichzeitig eine innige Verbindung zwischen Körper und Geist aufbauen und stärken.

Um den Rahmen dieses Buches nicht zu sprengen, werde ich darauf verzichten dir jeden einzelnen Triggerpunkt vorzustellen. Es gibt davon unglaublich viele an unserem menschlichen Körper und der Sinn dieses Buches besteht nicht darin, dir jeden einzelnen Punkt aufzulisten und sowohl hinsichtlich seines Ursprungs und Ansatzes als auch seiner Schmerzzonen und Symptome detailliert zu beschreiben. Ich möchte dir jedoch gerne eine Internetseite mit ans Herz legen, die fast alle Triggerpunkte des menschlichen Organismus auf ihrer Webseite kostenlos zur Verfügung stellt und diese meines Erachtens auch sehr gut beschreibt. Wenn du natürlich noch weiter in dieses Thema einsteigen willst, dann fühle dich frei, dem jederzeit nachzugehen. Dieses Buch soll dir Leichtigkeit vermitteln und da bereits zahlreiche funktionelle Bewegungsübungen und -tipps etc. Teil dieses Buches und des dazugehörigen Online Kurses sind, soll das vorerst an Stoff ausreichen, damit du eine innige Verbindung mit deinem Körper aufbauen kannst. Daher will ich dich mit weiteren speziellen Praktiken verschonen und dir lediglich die Trigger-Areale aufzeigen, die das Fundament und der Grundstock der Selbstmassage sind. Die Trigger-Areale sind ganz einfach typische Körperstellen, von denen du sicher bereits gehört hast. Massiere genau diese Stellen und ertaste bei Bedarf

mögliche Triggerpunkte, genauso wie es dir auf den vorherigen Seiten erläutert worden ist. Diese werden sich dir mit steigender Erfahrung leichter offenbaren. Jetzt folgt die versprochene Internetadresse der Triggerpunkte und im Anschluss findest du sowohl die besagten Körperareale als auch wichtige praktische Tipps, um deine Fähigkeiten bei der Trigger-Area-Massage zu optimieren.

<https://www.muskel-und-gelenkschmerzen.de/triggerpunkte/triggerpunkte-selbst-behandeln/>

TRIGGERPUNKTE





HINWEISE & TIPPS

- *Fühle dich bewusst in die Massagepraktik hinein und erkunde, wo der Schmerzpunkt im entsprechenden Trigger-Areal liegt*
- *Vor der Behandlung kannst du etwa für 10 bis 15 Minuten Wärme (Wärmflasche oder Körnerkissen) auf die betroffene Stelle platzieren, um das Gewebe aufzuwärmen.*
- *Ertaste das Gewebe im betroffenen Areal sorgfältig und gewissenhaft*
- *Taste anfangs ganz vorsichtig mit geschlossenen Augen im betroffenen Bereich des schmerzenden Muskels, ob du eine verhärtete Stelle (Trigger-Punkt) findest.*
- *Übe mit deinen Fingern sanften bis starken Druck auf die betroffene Stelle aus. Dein Daumen eignet sich hierfür perfekt.*
- *Massiere die Stelle vorsichtig in Form von kreisenden Bewegungen mit Druck, bis der Schmerz nachlässt und wiederhole diese Prozedur bis zu 4 Male.*
- *Auch wenn der Druck zunächst sehr schmerzhaft ist. Nach etwa 10 bis 15 Sekunden starkem Druck lässt der Schmerz am Triggerpunkt normalerweise nach. Das Ganze wird etwa 3-4 Mal wiederholt.*
- *Du kannst deine Triggerpunkte sehr gerne mehrmals am Tag massieren. Je öfter du die Faszien und das Gewebe lockerst und mobilisierst, desto schneller und besser können sich die Verknotungen auflösen.*

- *Durch leichten Druck oder andere Reize wird dabei der Blutfluss verbessert und die Muskulatur gedehnt und entspannt*
- *Konsultiere jedoch einen Experten, wenn du dich noch unsicher fühlen solltest oder die Schmerzen einfach zu groß sind.*
- *Baue eine liebevolle und einfühlsame Verbindung mit deinem Körper auf, indem du dich um alle aufgelisteten Körperareale regelmäßig kümmerst.*
- *Fühle dich wirklich in jedes Areal hinein und spüre, was es benötigt und braucht.*
- *Du kannst auch gerne mit den Körperstellen sprechen oder dich mit ihnen in deinen Gedanken unterhalten. Frage sie einfach, was sie benötigen. Du musst dir nicht komisch vorkommen, es ist nur dein Körper, das Gefäß deiner Seele. Also verbünde dich mit ihm und schließe Frieden mit ihm, indem ihr euch besser kennenlernt.*
- *Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für ein Körperareal und richte deinen ganzen Fokus auf das entsprechende Körperteil.*
- *Massiere es, streichle es, lege deine Hände auf und lass deiner Fantasie freien Lauf.*
- *Deine Finger und Hände kannst du als Energietransmitter verwenden, um freie Energie in das entsprechende Körperareal zu leiten. Lasse Heilung fließen. Spiele mit deiner Fantasie und deiner Vorstellungskraft. Du wirst erstaunt sein, was alles möglich ist.*

- *Spüre die magnetischen Kräfte die zwischen deiner Körperhaut und deinen Handflächen vorherrschen, wenn sie beinahe in Berührung kommen.*
- *Widme dem Körper einfach deine volle Aufmerksamkeit und höre, was er dir mitzuteilen hat. Jeder Schmerz ist ein Warnsignal, ähnlich einer Warnleuchte, die dir etwas mitzuteilen hat. Wir sind alle Individuen, daher weißt du am besten, was dein Körper dir zu sagen hat. Trainiere und lerne mit steigender Erfahrung.*



FUNDAMENTALE BEWEGUNGSMUSTER: 13 EXERCISES

Fortbewegung, Niveauänderung, Oberkörperbewegung und Richtungsänderungen gestalten die typischen Bewegungsmuster eines Menschen. Jede einzelne Bewegung kann diesen Überkategorien zugeordnet werden und jeder kann das selbst in seinem Alltag erfahren und austesten. Man hat nun die Option zur Grundstruktur unseres Lebens zurückzufinden und diese Bewegungsmuster ganz automatisch und unterbewusst wieder einfließen zu lassen, indem man z.B. auf den technologischen Fortschritt der heutigen Fortbewegungsmittel verzichtet. Man könnte genauso gut in der Wildnis, im Dschungel oder in der Natur diese Bewegungsmuster wieder antrainieren, diese sind nämlich nicht verloren gegangen. Es bedarf unter völlig natürlichen Voraussetzungen keiner Programme, die einem das natürlichste und normalste auf der Welt wieder beibringen wollen - nämlich gesunde Bewegung. Jedoch ist es für die meisten Menschen unmöglich zu diesem Lebensstil zurückzufinden und daher hat dieser Teil der menschlichen Entwicklung anscheinend doch eine gewisse Berechtigung und Dringlichkeit, egal wie einfach, lächerlich oder banal er zu sein scheint.

Aus diesem Grunde brauchen wir bestimmte Bewegungsübungen, damit wir Menschen diese ursprünglich verlorengewangene Leichtigkeit der Bewegung zurückgewinnen können. Unser Körper wird dadurch wieder in seine vorgesehene Geometrie gebracht, sodass die einzelnen Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke erneut einwandfrei zusammenarbeiten können. Jedes Ge-

lenk benötigt wieder seinen vollständigen Bewegungsradius, die Wirbelsäule mit ihren einzelnen Wirbeln muss exakt ausgerichtet werden. Die Sprunggelenke, die Knie und das Becken müssen sich wieder gegenseitig unterstützen können. Unser Schulterblatt muss mit dem Brustkorb in Balance sein und unser Nacken und Kopf müssen frei beweglich sein. Zusammengefasst sollte die Bewegung unseres Körpers die Leichtigkeit des Seins widerspiegeln und nicht die Schwere eines verrosteten Autos. Die fundamentalen Bewegungsmuster werden anhand von den folgenden 13 essentiellen Grundübungen trainiert und geschult.

JUMPS:



Stelle dich locker auf den Boden und bereite deinen Körper auf einen Sprung vor. Gehe in eine mitteltiefe Hocke und nimm den Schwung in einen für dich gewaltigen Sprung nach vorne mit. Es handelt sich hierbei um einen Stand-Weit-Sprung. Du kannst aber natürlich auch einen Sprung mit Anlauf ausführen. Dreh dich um und führe jetzt dieselbe Bewegung in die entgegengesetzte Richtung aus. Prinzipiell ist die Intention dieser Übung einen sauberen Vorwärts-Sprung ausführen zu können. Lasse dich dabei von deiner Intuition führen und verkompliziere diese Angelegenheit nicht. Achte jedoch einmal darauf, mit welchem Teil deines Fußes du landest. Ändere auch einmal bewusst die Landung. Einmal mit den Fersen, einmal mit dem Mittelfuß und einmal mit dem vorderen Bereich, also den Zehen. Idealerweise sollte letzteres das natürlichste und angenehmste für dich sein.

ATMUNG:

Atme während du in die Hocke gehst tief mit der Nase ein und lasse die Luft über den Mund beim Sprung heraus. Konzentriere dich voll und ganz auf einen ordentlichen Sprung und setze deinen gesamten Körper für die Bewegung ein.

Jede einzelne Körperpartie ist an diesem Vorgang beteiligt und leistet ihren Beitrag. Die Arme kümmern sich um den Schwung. Die Ober- und Unterschenkel sorgen für die Basiskraft. Der Rumpf und die Wirbelsäule sorgen für gleichzeitige Stabilität und Mobilität. Einen guten Sprung durchführen zu können, zählt zu den absoluten Grundbewegungsmustern des Menschen, der für ein ausgezeichnetes Zusammenspiel der unteren und oberen Muskulatur sorgt.

LUNGE:



Begib dich in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Rücken gerade, Brust leicht nach vorne und Schultern zurückgezogen. Führe jetzt einen Ausfallschritt aus, indem du ein Bein nach vorne bewegst. Dieses nach vorne geschwungene Bein sollte nun im Kniebereich etwa einen 90° Winkel aufweisen, dein anderes Knie hingegen sollte den Boden nur beinahe berühren. Achte wieder auf eine gerade Rückenlage. Dein Beckenbereich sollte gerade ausgerichtet sein. Deine Arme helfen dir bei der Balancehaltung deines Körpers. Achte darauf, dass deine Füße etwa eine Linie bilden. Jetzt kannst du dich wieder in die Ausgangsposition manövrieren und dieselbe Bewegung mit deinem anderen Bein ausführen. Halte während der gesamten Übung deinen Körper auf Spannung.

ATMUNG:

Atme während du den Ausfallschritt ausführst tief mit der Nase ein und bei der Rückführung in die Ausgangsposition kräftig mit dem Mund aus. Beobachte deinen Körper dabei sehr genau. Wo offenbaren sich möglicherweise Schwächen. Höre wieder in dich hinein und vertraue deinem Bauchgefühl.

Diese Übung unterstützt den menschlichen Bewegungsapparat in der Ausbildung einer angemessenen Beinmuskulatur. Die Sprunggelenke, Knie und der Beckenbereich werden wieder optimal ausgerichtet. Zusätzlich wird die körperliche Balance verbessert. Summa Summarum ein universales Bewegungsmuster, auf das unser Organismus in vielen Situationen zurückgreifen kann und muss.

SQUAT:



Stelle dich etwa hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust leicht nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Senke deinen Körper soweit, wie du deine Wirbelsäule gerade halten kannst. Achte außerdem darauf, dass sich deine Knie vertikal gesehen nicht vor deine Zehenspitzen schieben. Deine Knie stabilisieren dabei deinen Körper und bleiben möglichst gerade. Sie sollten weder zur Seite weichen noch zittern. Deine Sprunggelenke stabilisieren ebenfalls deine Beine und sollten auch weder ein- noch ausdrehen. Mithilfe deiner Zehen und Fersen balancierst du dich aus. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition. Halte während der gesamten Übung deinen Körper auf Spannung.

ATMUNG:

Atme beim Beugungsvorgang deiner Beine jedes Mal tief ein und beim Streckvorgang tief aus. Konzentriere dich dabei vollkommen auf deine Atmung und dein Körpergefühl und achte auf die Signale, die dir dein Körper sendet. Gib dich dieser Übung vollständig hin und trainiere deine Achtsamkeit. Wenn du genau auf deine innere Stimme hörst, wirst du fühlen, wo es eventuell noch Verbesserungsbedarf bei der Übungsausführung gibt.

Wie man sehr leicht erkennen kann, hilft diese Übung deinem Organismus dabei eine gesunde Körperhaltung zu wahren. Sie stärkt sowohl die Beinmuskulatur als auch die Wirbelsäule. Außerdem wird die Stabilität und der Gleichgewichtssinn deiner Unterkörpermuskulatur erhöht. Sie hilft dir bei fortgeschrittener Ausführung dabei in den „Deep Squat“ bzw. die tiefe Kniebeuge zu gelangen, die eine typische Sitzposition von Eingeborenen und somit auch uns als Urmenschen ist. Außerdem lernt unser Körper auf diese Weise wieder bewusst und richtig aufzustehen ohne Fehlhaltungen zu begünstigen.

PULL UP:



Für diese Übung benötigst du eine „Pull Up“ Stange oder ein anderes Hilfsmittel, an dem du dich sicher festhalten kannst. Stelle dich unter die stabil befestigte horizontale Klimmzugstange und greife sie etwa schulterbreit. Lasse dich für einen Moment aushängen und ziehe dich danach kontrolliert und möglichst weit nach oben. Halte am höchsten Punkt kurz inne und senke deinen Körper wieder langsam nach unten. Deine Beine bleiben immer in der Luft und stabilisieren dabei einfach nur dein Gleichgewicht. Dein Körper ist während der gesamten Übung auf Spannung. Wenn deine Kraft noch nicht ausreicht einen Klimmzug auszuführen, dann nimm dir die Freiheit und stelle unter die Stange ein Hilfsmittel deiner Wahl, das dich bei Zugbewegung nach oben unterstützt. Das kann beispielsweise eine Bank oder ein Stuhl sein, der deine Füße stützt. Deine Beine sind bei dieser einfacheren Variante stetig am Boden bzw. auf dem Hilfsmittel fest verankert. Lediglich die Fersen heben bei der Zugbewegung vom Boden ab.

ATMUNG:

Atme während du dich mithilfe der Stange nach oben ziehst bewusst mit der Nase ein und beim nach unten Gehen über den Mund aus. Konzentriere dich vollständig darauf welche Muskeln beansprucht werden und vielleicht deine Aufmerksamkeit benötigen. Finde heraus, wo sich eventuelle Schwachstellen in der Muskelkette befinden. Spüre in dich hinein.

Mithilfe dieser Kräftigungsübung werden die obere und untere Rückenmuskulatur stark gefordert. Außerdem leisten deine Oberarme, deine Schultern und dein Schultergürtel ebenfalls ihren Beitrag. Die Beine dienen lediglich der Stabilisation des restlichen Körpers. Hier haben wir es folglich mit einer Konzentration auf den Oberkörper zu tun. Durch die Stärkung des Rumpfes wird gleichzeitig die Wirbelsäule besser unterstützt und gehalten. So können Schmerzen und Dysbalancen aufgrund einer zu schwachen Muskulatur beseitigt werden.

DEAD LIFT:



Begib dich in eine aufrechte Position mit schulterbreiter Fußstellung. Achte wirklich auf eine gesunde Körperhaltung während der gesamten Übung. Dein Rücken und deine Wirbelsäule sollten möglichst gerade bleiben. Deine Brust ist leicht nach vorne- und deine Schultern leicht zurückgezogen. Aktiviere all deine Muskeln und stelle dir bildhaft vor, wie du eine Stange mit beiden Händen horizontal vor deinem Körper hältst. Dein Arme und Hände sind auf Spannung. Beuge dich jetzt kontrolliert nach vorne, bis du mit deinen Händen beinahe den Boden berühren kannst. Höre jedoch rechtzeitig auf, wenn du merkst, dass dein Rücken ein wenig zu schief bzw. ungerade wird. Deine Beine sind leicht gebeugt. Halte in der Endposition für einen kurzen Moment inne und kehre wieder in die Ausgangsposition zurück.

ATMUNG:

Atme während der Belastungsphase, also beim nach oben Gehen, tief mit dem Mund aus und atme während der sanfteren Belastungsphase, also beim nach unten Gehen, kontrolliert mit der Nase ein. Lasse den frisch gewonnenen Sauerstoff durch dein ganzes System fließen und konzentriere dich voll und ganz auf das Zusammenspiel der einzelnen Bewegungsmuster.

Die beschriebene Übung ist hervorragend dafür geeignet den Rumpf und den Core zu stärken. Die Beinmuskulatur hat die Aufgabe den Körper zu stabilisieren. Knie und Sprunggelenke müssen sich gegenseitig unterstützen, ebenso die Oberschenkel und Hüften. Die Wirbelsäule wird von der umliegenden Muskulatur gesichert. Vor allem die Muskeln im Lendenbereich sind hier gefragt, das Körpergewicht sowohl beim Beuge- als auch beim Streckvorgang zu stützen. So wird dein Organismus auf zukünftige Situationen vorbereitet, in denen beispielsweise Gegenstände aufgehoben werden. Du kannst diese Übung natürlich auch mit einer echten Stange oder einem anderen Hilfsmittel deiner Wahl durchführen.

PLANK:



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Lege dich also zuerst mit deinem Bauch auf den Boden. Richte anschließend deine Zehen auf. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Drücke nun deinen Oberkörper mithilfe deiner Ellenbogen vom Boden nach oben. Jetzt haben nur noch deine Zehen, Ellenbogen und Hände Bodenkontakt. Deine Arme bilden eine stabile Stütze für den vorderen Bereich deines Körpers; deine Füße und Zehen stabilisieren den hinteren Körperbereich. Dein gesamter Körper bildet dabei ein Brett. Achte deshalb auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Lasse weder deine Lendenwirbelsäule durchhängen noch bilde einen Buckel auf der Höhe deiner Brust- oder Halswirbelsäule. Stabilisiere dich letztendlich in dieser Position für mehrere Sekunden oder Minuten.

ATMUNG:

Da in dieser Übung keine separate Belastungs- und Entspannungsphase vorhanden ist, atmest du für etwa 3 bis 5 Sekunden fokussiert ein und anschließend 3 bis 5 Sekunden kontrolliert aus. Halte dabei die Spannung während des Einatemvorgangs in deiner Muskulatur und schwäche diese während des Ausatemvorgangs ein wenig ab. Stelle dir das vor wie eine Welle, die sich mit leichten Schwankungen stabilisiert.

Diese Übung stärkt die gesamte Muskulatur deines Körpers. Alle Muskeln müssen miteinander zusammenarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Hauptsächlich werden dabei die Bauch- und Rückenmuskeln beansprucht. Dein Körper soll hierbei aktiv und bewusst auf Spannung gehalten werden, sodass die einzelnen Stützkomponenten noch mehr arbeiten müssen. Unserem Organismus wird so die Möglichkeit gegeben, seine Körperhaltung zu optimieren und zu verbessern. Nicht nur im Liegen, sondern auch beim Stehen und Gehen.

PUSH UP:



Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte wieder auf eine saubere Körperhaltung. Die Ausgangsposition gleicht einem einfachen Schulterstütz. Lasse weder deinen Lendenbereich durchhängen noch bilde mit deiner Brustwirbelsäule einen Buckel. Beuge nun kontrolliert deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt. Deine Ellenbogen stabilisieren dabei dein vorderes Körpergewicht. Nach einem kurzen Moment drückst du dich wieder mit einer langsamen Bewegung nach oben in die Ausgangsposition.

ATMUNG:

Atme während des Beugevorgangs tief mit der Nase ein. Während des Streckvorgangs atmest du bewusst mit dem Mund aus. Beobachte wie die einzelnen Teilabschnitte zu einer Kombinationsbewegung verschmelzen und achte auf eventuelle Schwachstellen in der Gelenkkette.

Der Liegestütz ist die optimale Übung, um die Brustmuskulatur zu trainieren. Miteingeschlossen in den Bewegungsablauf sind die Schulter und der Schultergürtel. Diese geben zusätzliche Kraft beim nach oben drücken. Der gesamte Rücken hat die Aufgabe zusammen mit der Beinmuskulatur den Körper in der Brettposition zu halten. Außerdem wird bei bewusster und richtiger Ausführung die Körperhaltung enorm verbessert.

DIPS:



Für diese Übung benötigst du entweder 2 Bänke oder 3 Stühle oder du suchst einen Outdoor Fitnessbereich auf, an dem zwei parallel zueinander stehende Stangen in etwa 1 Meter Höhe vorzufinden sind. Die folgende Erklärung bezieht sich auf die erstere Variante. Die zweite Variante wird genauso ausgeführt mit dem Unterschied, dass die Beine und Füße lediglich zur Stabilisierung in der Luft dienen. Du legst also deine Füße ausgestreckt auf die eine Bank und auf die andere deine Hände. Deine Arme stützen dabei deinen Oberkörper, sodass er ungefähr senkrecht steht. Jetzt beugst du deine Arme, so weit du kannst und drückst dich mit einer kontrollierten Bewegung wieder nach oben, bis deine Arme durchgestreckt sind. Achte dabei auf einen geraden Rücken und halte deinen gesamten Körper auf Spannung.

ATMUNG:

Atme während des Armbeugungsvorgangs tief mit der Nase ein und lasse während des Streckvorgangs den verbrauchten Sauerstoff bewusst über deinen Mund ausströmen. Konzentriere dich bei dieser Übung vor allem auf deine Arme und Ellenbogen. Achte auf ihre Stabilität und Mobilität. Unterstütze sie bei Bedarf mit deinen Gedanken.

Diese einfache aber effektive Übung, auch Barrenstütz oder Beugestütz genannt, konzentriert sich wie bereits angedeutet auf die Arm- und Schultermuskulatur. Das richtige Zusammenspiel dieser beiden Körperbereiche ist nicht nur bei dieser Übung, sondern auch bei alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel einer einfachen Stützbewegung oder dem Emporheben aus einer Liegeposition von außerordentlicher Wichtigkeit. Erst wenn die nötige Muskulatur vorhanden ist und die einzelnen Gelenke miteinander korrelieren, können Bewegungen dieser Art ohne schleichende Schäden auf Dauer funktionieren. Achte daher besonders auf die Stabilität deiner Schultern und Ellenbogen.

HANDSTAND:



Für diese Übung benötigst du vorerst eine freie Wand oder ein anderes Hilfsmittel deiner Wahl, das du als Hilfestellung für die Stabilisierung des Gleichgewichts nutzen kannst. Stelle dich also etwa 1 Meter vor diese Wand und positioniere dich so, als würdest du dich in Bewegung setzen. Schwinde dich nun kontrolliert nach vorne, indem du deine Hände am Boden kurz vor diese Wand etwa schulterbreit ablegst und hebe deine beiden Beine in einem Zug in die Luft. Stütze dich nun zur Sicherheit mit dem Fußrücken oder Zehen deiner beiden Beine an der Wand ab und stabilisiere deinen gesamten Körper. Versuche jetzt immer wieder die Balance zu halten und das ausschließlich mit deinen Händen, die fest am Boden verankert sind. Stütze dich wieder mit deinen Füßen an der Wand ab, falls du das Gleichgewicht verlieren solltest. Wenn du weiter fortgeschritten bist, übe dieselbe Bewegungsausführung ohne Hilfsmittel.

ATMUNG:

Immer wenn du dich in die Handstandposition schwingst, versuche mit dem Mund bewusst auszuatmen. Kurz vor dieser Bewegungsausführung nimmst du noch einmal einen kräftigen Atemzug über deine Nase. Während des Handstandes atmest du kontrolliert und langsam abwechselnd mit der Nase ein und mit dem Mund aus. Jeder Atemzug sollte etwa 3 Sekunden beanspruchen. Konzentriere dich völlig auf diesen Moment und fokussiere dich auf deine körperliche Balance. Erkenne die instabilen Schwachstellen in deinem System und verbessere sie Stück für Stück. Vertraue deinem Körper und sprich mit ihm, sodass er automatisch die erforderlichen Bewegungen in die Wege leitet, um das Gleichgewicht zu halten.

Diese Übung ist natürlich die perfekte Technik, um den Gleichgewichtssinn und die Balance in deinem körperlichen System wieder herzustellen. Genauso wie wir Menschen alle den aufrechten Gang verinnerlicht haben, können wir ebenfalls die gegenüberliegende Position mit den Händen sozusagen als „Standbein“ erlernen. Der Körper muss erneut als ein zusammenhängendes System agieren. Die Beine dienen der Ausbalancierung des Gleichgewichts und der Oberkörper allen voran die Schultermuskulatur stützt die Knochen und das Skelett.

BRIDGE:



Lege dich sanft mit dem Rücken auf den Boden. Deine Arme liegen neben deinen Beinen. Positioniere nun deine Hände so, dass sie etwa beim Schulterbereich den Boden berühren. Hebe anschließend deinen Oberkörper mithilfe deiner Beine langsam in Richtung Himmel. Jetzt sollten lediglich deine Füße, Hände bzw. Finger, Schulterblätter und dein Kopf Bodenkontakt haben. Jetzt folgt der Hauptteil der Übung. Stütze dich jetzt mithilfe deiner Hände und Füße vom Boden ab und bewege deinen Oberkörper, so weit es dir möglich ist, nach oben. Dein gesamter Körper formt nun eine Brücke und ist rückseitig überstreckt. Harre in dieser Position möglichst lange aus oder bewege dich zwischen der Ausgangs- und Endstellung hin und her.

ATMUNG:

Bevor du deinen Körper in die Brückenposition bewegst, atme noch einmal tief mit der Nase ein und lasse den verbrauchten Sauerstoff mit der Einnahme der Endposition über deinen Mund ausströmen. In der Endposition angekommen, atmest du ganz langsam und bewusst mit der Nase ein und mit dem Mund weiter aus. Falls du dich für die Wechselbewegung entscheidest, denke daran bei der Belastungsphase auszuatmen und der Erholungsphase einzuatmen. Der Fokus und die Bewusstheit liegen bei dieser Übung erst bei der Atmung, wenn die Bewegungsausführung vollständig verinnerlicht worden ist.

Die Brücke oder auch Spinne ist eine sehr spezielle Bewegungsausführung. Im typischen Alltagsverhalten eines Menschen wird dieses Bewegungsmuster offensichtlich nicht häufig beobachtet, trotzdem weist das Zusammenspiel der einzelnen Muskelpartien größte Effizienz auf. Da scheinbar viele Menschen unbewusst eine Vorliebe dafür entwickeln ihre Wirbelsäule zu einem Rundrücken zu gestalten, kommt diese Übung gerade, wie gerufen. Sie schult nämlich genau die Muskeln, Sehnen und Bänder, die dafür notwendig sind einem Rundrücken entgegenzuwirken. Einige werden sich anfangs sicher schwer tun die Endstellung vollständig zu erreichen, das ist aber nicht weiter schlimm. Der Körper wird im Verlaufe der Zeit bei regelmäßiger Übung die nötigen Schritte in die Wege leiten und mögliche Dysbalancen ausgleichen.

SIT UP:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und halte deine Beine etwa auf einem 45° Winkel. Deine Füße stehen dabei stabil auf der Trainingsmatte. Deine Hände faltest du vor deiner Brust zusammen und hältst sie auf Spannung. Aktiviere jetzt deine Muskeln und bewege deinen Oberkörper langsam in Richtung deiner Knie bzw. deiner Beine. Deine Bauchmuskeln leisten dabei den Hauptteil der Arbeit. In der maximalen Endposition berühren deine Hände den Boden zwischen deinen Füßen. Beobachte deine Wirbelsäule während der Ausführung und achte darauf sie möglichst gerade zu halten. Bewege dich anschließend zwischen diesen beiden Stellungen hin und her. Deine Halswirbelsäule und dein Kopf berühren jedoch zu keiner Zeit den Boden.

ATMUNG:

Atme während der Vorwärtsbewegung tief mit dem Mund aus und atme bei der Rückwärtsbewegung langsam und bewusst über die Nase ein. Lege den Fokus auf eine exakte Bewegungsausführung und spüre in deine Wirbelsäule hinein, wie sie sich anfühlt. Führe die komplette Bewegung so bewusst und langsam, wie es dir möglich ist, aus.

Das Aufstehen ist eine der wichtigsten Bewegung des menschlichen Bewegungsapparates. Vor allem in unserer heutigen modernen Gesellschaft wird diesem Vorgang nicht mehr allzu viel Aufmerksamkeit geschenkt. Trotzdem müssen wir wieder versuchen auch dieser Bewegungsausführung absolute Bewusstheit zukommen zu lassen, um in ständigem Kontakt mit unserer Wirbelsäule zu sein. Gerade unkontrollierte Auf- und Abrollbewegungen der Wirbelsäule können auf Dauer Schaden anrichten. Daher ist eine Stärkung der Bauchmuskulatur sehr wichtig, um den Gegenspieler zur Rückenmuskulatur zu stärken. Sowohl die vordere als auch die hintere Muskelpartie des Menschen müssen sich gegenseitig ergänzen und unterstützen. Dort dürfen auf Dauer keine Dysbalancen vorherrschen.

WALKING & RUNNING:



Zu guter Letzt werden die essentiellen Bewegungsmuster mit der grundlegendsten Bewegung, nämlich der Fortbewegung abgerundet. Gehen oder Laufen ist für die meisten Menschen im Verlaufe ihres Lebens einfach so normal geworden, dass sie nicht einmal mehr einen Gedanken darüber verschwenden, wie ihre Fortbewegung eigentlich aussieht, geschweige denn ob sie sich gesund bewegen. Für viele von uns muss leider erst einmal die Hürde überwunden werden sich überhaupt erst einmal aktiv zu bewegen, abgesehen vom alltäglichen Geschehen. Fortbewegung ist ein völlig automatisierter Prozess, der wie vieles andere in unserem Leben zuerst spektakulär und vielleicht schwierig erschien, sich aber dann über die Zeit ins Unterbewusstsein verschoben hat. Als Babys und Kleinkinder war es noch sehr aufregend gehen und laufen zu lernen. Im fortschreitenden Alter wird dieser Vorgang von unserem Unterbewusstsein völlig automatisch gestaltet. Das ist auch gut so.

Und trotzdem werden wir versuchen unser Gehen und Laufen ab sofort wieder bewusst wahrzunehmen, zu beobachten und bei Bedarf neu umzuprogrammieren. Wir machen also alltägliches Gehen oder Laufen wieder zu einem bewussten Prozess und achten dabei auf unsere Körperhaltung, auf die Bewegung unserer Füße und Beine, auf den Armschwung, auf das Gleichgewicht unseres Körpers und schließlich auf die Balance unseres Hals- und Kopfbereiches. Wie bei allen anderen Bewegungsmustern auch, wollen wir erneut unsere Atmung mitunter in den Mittelpunkt des Geschehens bringen. Die Einströmung von Sauerstoff über die Nase in unseren Organismus und das Ausströmen von Kohlendioxid über den Mund. Wir verbinden uns dabei mit all unseren Körperzellen und den entsprechenden Muskelpartien, Sehnen, Bändern und Gelenken. Wir fühlen dabei in unser Inneres hinein und achten auf unsere Körpersignale.

- *Will er uns etwas mitteilen?*
- *Treten eventuell irgendwo Schmerzen auf?*
- *Offenbaren sich möglicherweise Dysbalancen z.B. zwischen der rechten und linken Körperhälfte?*
- *Wie fühlt sich unser Bewegungsablauf eigentlich an?*
- *Müssen gewisse Körperbereiche andere unterstützen, weil sie geschwächt sind?*

WALKING & RUNNING:

Fühle ganz bewusst in deinen Organismus hinein und kommuniziere mit ihm. Er wird dir alles offenbaren und dich davon in Kenntnis setzen, was er gerade in diesem Moment benötigt. Lasse ihn die Einheit spüren und dass du dich um ihn kümmerst. Stelle ganz einfach die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele her. Du benötigst dafür keine speziellen Techniken. Dein Wille und deine Gedanken es tun zu wollen, reichen völlig aus.

Im Folgenden die wichtigsten Merkmale in puncto physischer Fortbewegung:

- trete beim Gehen bewusst und sanft mit den Fersen auf und rolle dich über den Fußbrücken hin zu deinem Vorderfuß bzw. deinen Zehen (Fersengang)
- trete beim Gehen und besonders beim Laufen mit Fußballen auf, also der vordere untere Bereich deines Fußes bei den Zehen. Federe dein Körpergewicht sanft und bewusst ab. (Ballengang)
- dein Sprunggelenk erfüllt dabei sowohl mobile als auch stabile Funktion
- achte darauf, dass die Knie stabil bleiben und nicht umher schlottern
- halte die Hüften beweglich und lasse sie bei der Bewegung nicht einrosten
- der Core bzw. Rumpfbereich stabilisiert und stützt den Körper
- die Baumuskulatur in leicht eingezogen
- die Wirbelsäule befindet sich in ihrer natürlichen geraden und leicht „S“ förmigen Haltung
- die Brust ist leicht nach vorne gestreckt
- die Schulter sind leicht zurückgezogen
- die Arme schwingen ganz automatisch mit dem Bewegungsfluss mit und gleichen Schwankungen aus
- die Halswirbelsäule agiert als natürliche Verlängerung der Wirbelsäule und gleicht nicht der Form eines Gockels
- der Kopf ist die Kommandozentrale und beobachtet die Umgebung

ROTATION:

Mit der Rotation ist keine spezifische Übung gemeint, sondern viel mehr sehr essentielle Variationen der verschiedensten Bewegungen. Die Rotation oder Drehung findet so ziemlich bei jedem gängigen Bewegungsmuster ihre Anwendung. Ob es nun Ganzkörperrotationen oder Teilrotationen einzelner Extremitäten oder Körperteile sind, spielt hier keine Rolle. Folglich kann der Bewegungsablauf der Drehung um die eigene Körperachse oder eines Gelenks bei jeder von den oben aufgelisteten Übungen durchgeführt werden. Sie ist sogar sehr erwünscht. Mit ein wenig Fantasie lassen sich somit die mannigfaltigsten Variationen kreieren. Sie sorgen außerdem für ein entsprechendes Maß an Abwechslung. Daher einfach ausprobieren und kreativ sein. Im dazugehörigen Kurs gehen wir natürlich noch näher auf diese Bewegungsmuster ein.

CONSCIOUS SITTING:



Das Sitzen ist eine Kunst für sich. Kannst du dir vorstellen für zwei Stunden in einer Position zu sitzen, ohne dich großartig hin und her zu bewegen oder die Stellung zu wechseln, weil sich dein Körper unbequem anfühlt. Dann wäre es auf jeden Fall ratsam, die Art des Sitzens zu verändern bzw. zu optimieren. Natürlich musst du nicht unbedingt zwei Stunden deiner kostbaren Zeit opfern, nur um zu beweisen, dass du in derselben Position sitzen kannst. Jedoch wäre es zu Beginn schon einmal lobenswert, während dem Sitzen die Wirbelsäule bewusst zu stabilisieren und gerade zu halten. Warum ist also richtiges Sitzen so elementar wichtig für uns? Kurz und knapp: Wir alle wissen, wie entspannend Sitzen nach einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit sein kann. Wir sollten jedoch die Vorteile von körperlicher Bewegung nicht durch eine falsche Sitzhaltung zunichtemachen. Nicht nur Bewegung, sondern auch die artgerechte Haltung unseres Körpers ist von essentieller Bedeutung für die Gesundheit unseres Bewegungsapparates. Aus diesem Grund ist richtiges Sitzen so wichtig für uns. Wie bereits angerissen, ist die Aufrechterhaltung einer geraden bzw. leicht S-förmigen Wirbelsäule der Schlüssel. Dies erfordert anfangs ein großes Maß an Bewusstheit und Bereitschaft, sich immer wieder in eine natürliche Sitzposition zu befördern. Wer sich hier unbewusst und jahrelang eine Fehlhaltung antrainiert hat, darf nicht erwarten, dass er problemlos innerhalb von ein paar Tagen gesund Sitzen lernt. Diese Fähigkeit muss bewusst durchgeführt und Schritt für Schritt ins Unterbewusstsein programmiert werden, damit dies automatisch und angenehm funktionieren kann. Der Lotussitz, der auch aus dem Yoga bekannt ist, ist eine dieser Sitzpositionen, die nach der Meisterung für eine optimale Sitzhaltung sorgt. Dabei werden die beiden Beine ähnlich wie beim Schneidersitz übereinander geschlagen, mit dem Unterschied, dass der Fußrücken auf dem Oberschenkel liegt und sich die Fersen beim Sakralchakra berühren. Bei gesunder Flexibilität des Körpers, wird auf diese Weise die Wirbelsäule automatisch in eine gerade Position gebracht und die kosmischen Energien können ungehindert durch den Menschen fließen. So kann sich ein stabiles Aura- und Torusfeld um den Körper bilden. Mehr dazu aber im Kapitel „Bewusste Angleichung an die kosmische Geometrie“.



ANIMAL MOVEMENTS

Animal Movements, also Tierbewegungen, sind eine hervorragende Möglichkeit wichtige Bewegungsmuster von einer anderen Warte heraus zu betrachten, nämlich aus der Warte der Tierwelt. Da wir Menschen höchstwahrscheinlich von den Tieren abstammen und uns von kleinen Einzellern, hin zu Bakterien und verschiedenen Tiergattungen hin zum Menschen entwickelt haben, könnten wir die verschiedensten Bewegungen unterschiedlicher Tiere nachahmen, um unseren Bewegungsapparat zu schulen und zu verbessern. Wir können uns in die einzelnen Tierbewegungen hinein versetzen und auf diese Weise eine Verbindung zu unserem animalischen Teil oder auch Reptilien-Gehirn aufbauen. Vielleicht haben wir so die Möglichkeit uns abgesehen von der Optimierung der Beweglichkeit besser zu verstehen. Bei den Tierbewegungen kommt es nicht so sehr darauf an, jede einzelne Übung perfekt auszuführen. Es soll ein Tor zu sonst sehr ungewohnten Bewegungen geöffnet werden, mit dem Hauptziel die Beweglichkeit zu schulen. Nimm dich also bei den folgenden Übungen selbst nicht so ernst. Sei spielerisch und hab deinen Spaß. Probiere dich aus und lasse dir verschiedene Sachen einfallen. Die folgenden Tierbewegungen sind sozusagen eine kleine Erweiterung der 13 essentiellen Bewegungsmuster und sollen dir einen Anreiz geben mit deiner Beweglichkeit spielerisch umzugehen. Ich weiß, dass es anfangs komisch erscheinen mag diese Bewegungen durchzuführen, jedoch fühlen sie sich mit der Zeit gewohnt und natürlich an. Sie geben dir ein Stück Freiheit zurück und lassen dich Bewegung auf eine ganz alte und neue Art erfahren. Die 13 essentiellen Bewegungsmuster kann man auch als den menschlichen Aspekt

deiner Natur, hingegen die Tierbewegungen als den animalischen Aspekt deiner Natur bezeichnen. Bringe sie beide in Balance und genieße, wozu deine körperliche Beweglichkeit alles im Stande ist. Lasse dich von den Visualisierungsbeispielen inspirieren und versinke vollkommen in deiner Vorstellung. Der gegenwärtige Moment gehört nun voll und ganz dir.

THE BACKWARD BEAR WALK:



Beim rückwärts gehenden Affen haben deine Hände und Füße Bodenkontakt. Dein Oberkörper ist ebenfalls beweglich. Stelle dir bildhaft vor, dass du ein Affe bist und du aus welchem Grund auch immer rückwärts gehst. Versetze dich in diesen Affen hinein und fühle dich wie im Jungle.

THE BACKWARD CRAB WALK:



Bei der rückwärts gehenden Krabbe haben ebenfalls deine Hände und Füße Bodenkontakt. Dein Oberkörper ist jedoch in Richtung Himmel gerichtet. Stelle dir bildhaft vor, dass du eine Krabbe bist und rückwärts auf einem Strand an einem sonnigen Tag in den Tropen umher spazierst.

THE CRAB:



Bei der Krabbe haben deine Hände und Füße Bodenkontakt und dein Rücken blickt in Richtung Boden. Krabbe jetzt seitlich auf dem Boden herum, einmal nach rechts und einmal nach links. Träume von einer tropischen Landschaft und lasse dich ganz und gar in deine Vorstellung fallen.

THE CROCODILE:



Das Krokodil hat seinen Körper sehr nahe am Boden, wenn es voran schreitet. Seine Beine und Hände sind von seinem Körper stark abgewinkelt. Versetze dich in die Lage eines Flusskrokodils und erkunde die Landschaft am Ufer.

THE CROUCHING TIGER:



Der geduckte Tiger bewegt sich sehr ähnlich wie das Krokodil. Jedoch sind seine Hände und Arme nicht so stark von seinem Körper abgewinkelt und sein Hinterkörper ist während dem Gehen höher gelegen. Stelle dir vor, wie du durch hohes Gras schleichst und auf deine Beute lauerst. Bewege dich so langsam und vorsichtig wie möglich.

THE DUCK WALK:



Du befindest dich beim Entenlauf in einer sehr tiefen Kniebeuge Position. Achte auf einen einigermaßen geraden Rücken, berühre mit deinen Händen deine Schläfen und bewege dich vorwärts oder auch rückwärts. Hauptsache deine Beine heben nicht zu stark vom Boden ab. Du darfst folglich wie eine Ente ganz ohne Sorgen und Probleme herum watscheln und dich wohlfühlen.

THE FROG:



Der Frosch befindet sich in einer breiten Hocke und tief am Boden. Er hüpfert nach vorne, um seinem Ziel näher zu kommen. Versetze dich in seine Lage hinein und springe fröhlich von Stein zu Stein und spüre die Energie, die es dir gibt diese hohen Luftsprünge zu vollführen.

THE INCHWORM:



Lege dich mit dem Bauch flach auf den Boden und strecke deine Arme und Beine nach vorne bzw. hinten aus. Wie eine Raupe presst du jetzt deinen Oberkörper und Unterkörper zusammen, indem sich deine Hände und Füße am Boden nähern. Dein Gesäß bildet in der Endstellung den höchsten Punkt. Strecke dich danach wieder aus und bewege dich auf der Erde, einem Baum oder auch einem saftigen grünen Blatt voran. Genieße die Unbeschwertheit dieser Raupe.

THE JUMPING SPIDER:



Bei der Spinne begibst du dich auf den Boden, indem deine Arme und Beine von deinem Körper abgewinkelt seitlich nach außen zeigen. Lediglich deine Füße und Hände haben Bodenkontakt und dein Bauch zeigt offensichtlich in Richtung Boden. Bewege dich nun mit leichten vorwärts Sprüngen fort. Verwende deine Hände und Füße dazu gleichzeitig.

THE LIZARD CRAWL:



Diese Bewegungsweise ist eine Mischung aus dem geduckten Tiger und dem Krokodil. Von der Fortbewegungsweise liegt sie hinsichtlich der Höhe und der Arm und Bein Position genau zwischen dem Tiger und dem Krokodil. In deiner Vorstellung befindest du dich auf einem hohen Baum und kriechst von Ast zu Ast, während deine Augen von der wunderbaren Aussicht hingerissen sind.

THE MONKEY:



Beim Affen ist dein Oberkörper nach vorne geneigt und du stützt dich mit deinen Fäusten am Boden ab. Bewege dich nun nach rechts und nach links. Du darfst dich auch gerne nach vorne bewegen. Fühle dich frei wie ein Affe im Jungel und genieße deine Freiheit in vollen Zügen. Lasse dich von der frischen Luft der Natur aufladen und verbinde dich mit deinen möglichen Vorfahren.

THE MONKEY ROLL:



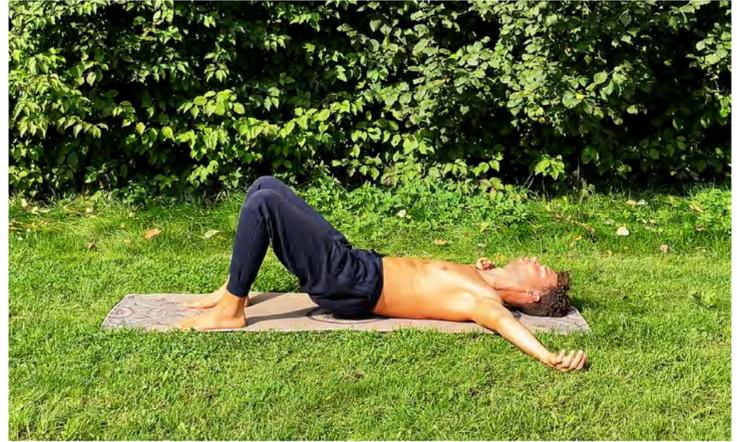
Positioniere dich bei der Affenrolle vorerst genauso wie beim Affen selbst. Der Unterschied besteht darin, dass du dich nicht normal bewegst, sondern den Schwerpunkt auf deine Fäuste konzentrierst. Drehe dich mit deinem restlichen Körper um diesen Schwerpunkt herum, indem du mit beiden Beinen springst. Auf diese Weise kannst du dich natürlich auch in der Wildnis vorwärts bewegen, das bleibt ganz dir überlassen.

THE ROB:



Bei der Robbe legst du dich mit dem Bauch auf den Boden und stützt dich mit deinen Händen vor deinem Körper ab. Robbe dich anschließend nach vorne mithilfe ruckartiger Bewegungen. Stelle dir vor, du bist am Nordpol und befindest dich auf einer riesigen Eisfläche. Du willst jedoch ins erfrischende Wasser und daher robbst du dich den ganzen Weg bis hin zum eiskalten Wasser, damit du endlich Eisbaden kannst.

ARCH&FLATTEN:



Lege dich in Rückenlage auf den Boden und positioniere deine Arme seitlich vom Körper weg. Deine Beine sind wieder etwa 45° abgewinkelt. Drücke jetzt bei einem kontrollierten und bewussten Atemzug deine Hüfte in den Boden. Dabei kann deine Hüfte ruhig den Bodenkontakt verlieren. Nimm nun beim Ausatmen den Druck aus deiner Hüfte und entspanne deinen ganzen Körper. Beim nächsten Atemzug wird der Bauch nach oben gewölbt und beim wieder Ausatmen sinkt die überstreckte Wirbelsäule wieder auf den Boden. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Rückenlage | bewusste Atmung | Beckenbewegung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine inneren Organe durch bewusste Atmung massiert und entspannt werden.



VARIATION

Hüfthebung

ARM SCREW:



Begib dich in eine aufrechte, lockere und stabile Körperhaltung und lasse deine Arme einfach seitlich am Körper hängen. Stelle sicher, dass deine Arme, Hände und Schultern vollkommen entspannt sind. Drehe jetzt deinen Rumpf nach links und anschließend gleich wieder nach rechts. Wiederhole diesen Vorgang und schüttele auf diese Weise deine Arme und Schultern ganz einfach aus.

KEYWORDS

lockere Körperhaltung | spannungslose Arme |
Rechts- & Linksdrehung des Rumpfes



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Leichtigkeit und Lockerheit dein menschliches Sein erfüllt.



VARIATION

gleichzeitiges Springen

ASYNCHRONOUS ARM CIRCLE:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und gerade Körperhaltung. Bewege deine beiden Arme nun in asynchronen Kreisbewegungen in beide Richtungen vor und zurück und rotiere gleichzeitig dein Handgelenk. Nutze bei dieser Übung wieder deine Fantasie und probiere verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus z.B. seitliche Kreisbewegungen, ausgestreckte Arme, abgewinkelte Arme etc.

KEYWORDS

stabiler Stand | Armkreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

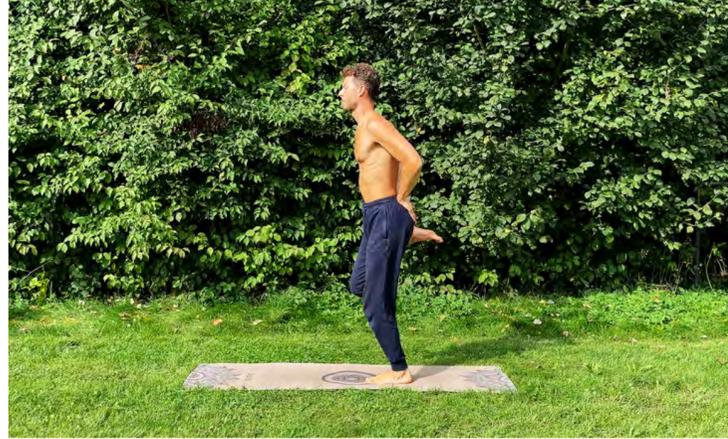
Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Arme und Ellenbogen entspannen und gelockert werden.



VARIATION

zusätzlicher Squat
auf der Stelle laufen

BUTT KICKS:



Laufe auf der Stelle mit fortgeschrittenem Tempo, indem du deine Beine abwechselnd leicht beugst, sodass bei jedem „Schritt“ nur deine Fußballen den Boden berühren. Schwinge deine Arme beim „Laufen“ diagonal zu deinen Füßen mit. Deine Fersen Berühren bei jedem „Schritt“ dein Gesäß.

KEYWORDS

Laufen auf der Stelle | abwechselndes Anfersen deiner Beine



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Beine und Knie lockern und entspannen.



VARIATION

zusätzlicher Armschwung

FEET CIRCLE:



Begib dich in eine aufrechte und stabile Körperhaltung und balanciere auf einem Fuß, indem du ein Bein nach oben anziehst. Bewege jetzt das Sprunggelenk deines angezogenen Beines im Kreis (beide Richtungen) und nutze die vollständige Bewegungsreichweite des Gelenks aus. Wiederhole diesen Vorgang anschließend mit deinem anderen Sprunggelenk.

KEYWORDS

gerade Haltung | abwechselndes Fußkreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich all die Spannung in deinen Füßen auflöst.



VARIATION

Ausschütteln der Füße

FLOWER:

Lege dich in Rückenlage auf den Boden und positioniere deine Arme seitlich am Körper mit dem Handflächen auf dem Boden. Deine Beine verharrten in einem 45° Winkel. Atme jetzt tief ein und rolle deine Hände so, dass der Handrücken in Richtung Hüfte zeigt. Hebe außerdem deine Schultern nach oben, kippe deinen Kopf nach hinten und Überstrecke deinen Nacken. Beim Ausatmen bewegst du deinen Körper wieder bewusst und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Rückenlage | bewusstes Ein- & Ausatmen | Kopf, Arm & Schulterrolle

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine inneren Organe durch das bewusste Atmen massiert und entspannt werden.

**VARIATION**

Keine

HEAD CIRCLE:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurück. Führe jetzt mit deinem Kopf Kreisbewegungen (beide Richtungen) aus und nutze dabei wieder die vollständige Bewegungsreichweite deiner Halswirbelsäule. Beginne mit langsamen Kreisen und erhöhe Schritt für Schritt die Geschwindigkeit. Lasse die Entspannung in deinen ganzen Körper fließen.

KEYWORDS

kontrolliertes Kopfkreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Kopf entspannt und lockert.



VARIATION

 Keine

HEAD SHOULDER BLADE CIRCLE:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurück. Führe jetzt mit deiner Hals- und Brustwirbelsäule Kreisbewegungen (beide Richtungen) aus und nutze dabei wieder die vollständige Bewegungsreichweite deiner Wirbelsäule. Beginne mit langsamen Kreisen und erhöhe Schritt für Schritt die Geschwindigkeit. Lasse die Entspannung in deinen ganzen Körper fließen.

KEYWORDS

Kopf- & Brustwirbelsäulen Rotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Kopf- und Nackenmuskulatur entspannt und lockert.



VARIATION

Keine

HIGH JUMP BACK & FORTH:



Diese Übung kombiniert anfersen und Beine anziehen in Verbindung mit einem Doppelsprung. Du springst also zuerst in die Luft, während du gleichzeitig deine Beine nach oben anziehst. Nachdem du zwischenzeitlich kurz den Boden berührt hast, vollführst du anschließend den 2. Sprung und beugst deine Beine nach hinten. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Sprung mit Anfersen | Sprung mit Beinanzug



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Sprungkraft verbessert.



VARIATION

abwechselndes Klatschen vorm & hinterm Körper

HIGH KNEES:



Laufe auf der Stelle mit fortgeschrittenem Tempo, indem du deine Beine abwechselnd leicht beugst, sodass bei jedem „Schritt“ nur deine Fußballen den Boden berühren. Schwinge deine Arme beim „Laufen“ diagonal zu deinen Füßen mit. Hebe deine Füße hüftbreit so weit es dir möglich ist in Richtung Oberkörper.

KEYWORDS

hüftbreiter Stand | auf der Stelle laufen | Beinheben vor dem Körper



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

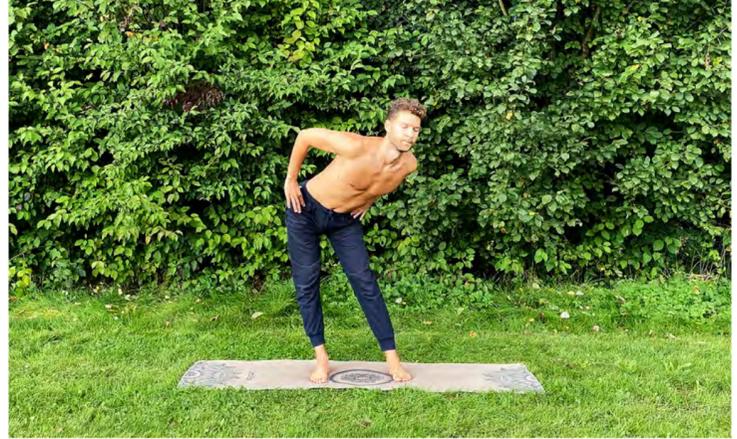
Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Beine und Knie lockern.



VARIATION

diagonaler Lauf

HIP CIRCLE:



Komme in einer aufrechten und gesunde Körperhaltung zur Ruhe und mache dich locker. Lege jetzt deine Hände an deine Hüften und führe Kreisbewegungen mit deinem Hüftgelenk aus. Achte dabei auf eine stabile und gerade Kopf-Fuss Achse.

KEYWORDS

aufrechte Körperposition | Hüftkreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Hüfte lockert und entspannt.



VARIATION

zusätzliche Kniebeuge

HIP ROTATION:



Begib dich in eine aufrechte und hüftbreite Position. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung und mache dich locker. Bewege nun deinen rechten Fuß leicht nach vorne, hebe ihn anschließend an und rotiere ihn mithilfe des Hüftgelenks nach hinten wieder zurück in die Ausgangsposition. Führe jetzt dasselbe Bewegungsmuster von hinten nach vorne aus. Wiederhole diesen Vorgang ein paar mal, ehe du dich deiner linken Seite widmest.

KEYWORDS

Lockere Körperhaltung | abwechselnde rechte & linke Hüftrotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich der Bewegungsradius deiner Hüftgelenke erhöht.



VARIATION

ausgestreckte Beine

HIP ROTATION ON FOURS:



Begib dich in eine lockere und angenehme Vierfüßlerhaltung. Bewege nun deinen rechten Fuß leicht nach vorne, hebe ihn anschließend an und rotiere ihn mithilfe des Hüftgelenks nach außen, nach hinten und wieder zurück in die Ausgangsposition. Führe jetzt dasselbe Bewegungsmuster von hinten nach vorne aus. Wiederhole diesen Vorgang ein paar Mal, ehe du dich deiner linken Seite widmest. Deine Arme und Hände stabilisieren während der gesamten Übung deinen Körper.

KEYWORDS

Vierfüßlerhaltung | abwechselnde rechte & linke Hüftrotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich der Bewegungsradius deiner Hüftgelenke erhöht.



VARIATION

Keine

HUG INTO CHEST EXPANSION:



Begib dich in eine aufrechte und stabile Körperhaltung. Mach dich locker und gib dir selbst eine herzliche Umarmung, indem du deinen Oberkörper nach vorne bewegst. Bewege diesen anschließend in eine aufrechte und offene Haltung. Deine Arme sind dabei seitlich ausgestreckt und abgewinkelt. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | abwechselnde Selbstumarmung & Brustausdehnung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



VISUALISIERUNG

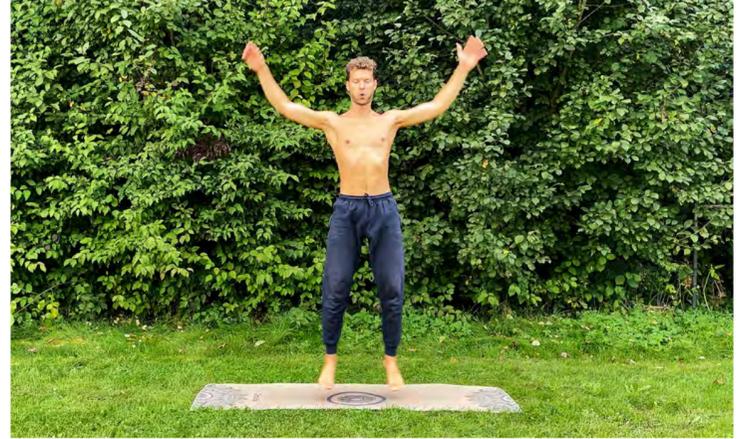
Stelle dir bildhaft vor, wie Liebe und Frieden deinen ganzen physischen und psychischen Körper erfüllt.



VARIATION

seitlicher Crunch

JUMPING JACKS:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und lockere Position. Die folgende Bewegung wird so ausgeführt, dass du gleichzeitig deine Beine spreizt und deine Arme über dem Kopf zusammen klatschen. Danach hüpfst du wieder in Ausgangsposition (Auch „Hampelmann“ genannt). Lasse bei dieser Übung deiner Fantasie wieder freien Lauf und probiere dich selbst in ausgefallenen Bewegungsmustern, die dem „Hampelmann“ ähneln, wie z.B. Überkreuzsprung, Arme vor und hinter dem Körper zusammen klatschen etc.

KEYWORDS

Hampelmann Bewegung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Arme und Beine lockern und somit dein Blut all deine Muskeln und Organe mit Sauerstoff versorgen.



VARIATION

Geschwindigkeit
Armkreisen statt Schwung
horizontaler Armschwung

JUMPING ROPE:



Begib dich in eine aufrechte und lockere Körperhaltung. Falls du ein Sprungseil besitzt, darfst du dieses gerne verwenden oder du nutzt deine Vorstellungskraft und führst dieselbe Bewegungsroutine aus. Bei dieser Übung geht es hauptsächlich um die Beweglichkeit des ganzen Körpers. Probiere daher unterschiedliche Bewegungsmuster aus z.B. seitlich, überkreuz, doppelt, vor, zurück etc.

KEYWORDS

springen mit einem Sprungseil



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich all deine Gelenke, Knochen und Sehnen lockern und entspannen.



VARIATION

Keine

KNEE CIRCLE:



Begib dich in eine aufrechte und stabile Körperhaltung und balanciere auf einem Fuß, indem du ein Bein nach oben anziehst. Bewege jetzt das Kniegelenk deines angezogenen Beines im Kreis (beide Richtungen) und nutze die vollständige Bewegungsreichweite des Gelenks aus. Wiederhole diesen Vorgang anschließend mit deinem anderen Kniegelenk.

KEYWORDS

gerade Haltung | abwechselndes Kniekreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich all die Anspannung in deinem Kniegelenk auflöst.



VARIATION

ausgestreckte Beine

LATERAL SIDE BENDING:



Stelle dich aufrecht und in gesunder Körperhaltung auf den Boden. Also Rücken gerade, Schultern leicht zurück und Brust sanft nach vorne. Hebe jetzt deine Arme und strecke sie in Richtung Himmel aus. Beuge jetzt deinen Oberkörper vorsichtig nach rechts bis in die Endposition. Während der Bewegung hebt dein linker Fuß leicht vom Boden ab. Komme wieder in die Ausgangsposition und führe dasselbe Spielchen auf der linken Seite durch.

KEYWORDS

gesunde Körperhaltung | abwechselnde seitliche Beugung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Wirbel erneut harmonisch ausrichten und sich von jeglichen Blockaden befreien.



VARIATION

zusätzliche Innenrotation des Oberkörpers
zusätzliche Außenrotation des Oberkörpers

MARCH & SKIPPING:



Bringe deinen Körper in eine lockere und gerade Körperhaltung. Stelle deine Füße fest auf den Boden und hebe jetzt abwechselnd deine Fersen nach oben, während du gleichzeitig deine Knie leicht beugst. Nach ein paar Wiederholungen, hebst du abwechselnd deine Beine so weit es dir möglich ist gebeugt nach oben. Schwinde deine Arme dabei versetzt nach vorne und hinten. Auch „Marching“ genannt. Nachdem du hier ein paar Wiederholungen absolviert hast, wechselst du wieder auf den „Skipping“ Bewegungsablauf.

KEYWORDS

fester Stand | marschieren & Fersen anheben



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

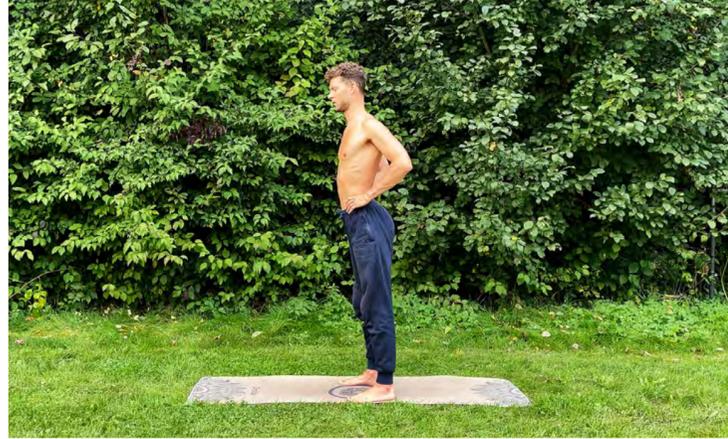
Stelle dir bildhaft vor, wie sich all deine Muskeln langsam aufwärmen und sich auf die kommende Belastung vorbereiten.



VARIATION

überkreuz
Rumpfrotation

PELVIC FLOOR ACTIVATION:



Begib dich in eine aufrechte und lockere Position. Achte auf eine gesunde Körperhaltung und spanne nun hauptsächlich deinen Beckenboden für ein paar Sekunden an, lasse wieder locker und wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

aufrechte Position | Beckenbodenanspannung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Sexualorgane und dein Anus entspannen und lockern.



VARIATION

zusätzliche „Bang“
Bewegung

ROLLING:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und spanne deinen Körper an. Nun rolle dich ein paar Umdrehungen nach links und anschließend wieder nach rechts. Halte währenddessen deine Körperspannung aufrecht und lasse deine Füße und Hände den Boden dabei nicht berühren.

KEYWORDS

kontrolliertes & seitliches Rollen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dieses Rollen auf der Erde deinen inneren Energiespeicher auflädt wie einen Dynamo.



VARIATION

Keine

SHOULDER JOINT CIRCLE:



Begib dich in eine aufrechte und stabile Körperhaltung und lasse deine Arme einfach seitlich am Körper hängen. Kreise jetzt mit deinen beiden Schultergelenken in konzentrischen Bewegungen, indem du sie nach oben und unten bewegst. Stelle sicher, dass du wirklich ausschließlich deine Schultergelenke für die Kreisbewegung verwendest. Teste beide Richtungen aus.

KEYWORDS

Gesunde Körperhaltung | beidseitiges Schulterkreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie all die Anspannung und Schwere in deinen Schultergelenken dahingleitet.



VARIATION

versetzte
Kreisbewegungen

SHOULDER OPEN & CLOSE:



Stelle dich hüftbreit auf und wahre eine extrem gesunde Körperhaltung. Spanne nun deinen gesamten Körper an. Während du deine Hals- und Brustwirbelsäule leicht nach vorne aufrollst, drehst du deine Schultern und Arme stark nach innen ein. Nach einem kurzen Moment der Ruhe, bewegst du deinen Körper in die entgegengesetzte Haltung, indem du deine Hals- und Brustwirbelsäule durchstreckst und deine Schultern und Arme nach außen drehst.

KEYWORDS

gerader Rücken | abwechselndes Öffnen & Schließen der Schultern



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Schultergürtel und deine Schultergelenke entspannen und lockern.



VARIATION

ausgestreckte Arme

SKIING JUMP:



Stelle dich aufrecht auf den Boden und wahre eine gesunde Körperhaltung. Stelle dir jetzt vor, dass du eine Skischanze herunterfährst und in eine typische Skihocke gehst, also eine nach vorn gebeugte halbe Kniebeuge. Sobald du in der Skihocke angekommen bist, führst du einen sanften und leichten Sprung aus. Anschließend wiederholst du dieses Bewegungsmuster.

KEYWORDS

gerade Haltung | Skihocke | sanfter Sprung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du eine Skischanze herunterfährst und den Sprung des Jahrhunderts hinlegst.



VARIATION

hoher Sprung
tiefere Skihocke

SOMERSAULT:



Begib dich in eine leicht gebeugte Körperhaltung und führe eine saubere und kontrollierte Vorwärtsrolle aus. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

kontrollierter Purzelbaum



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du all die niedrig schwingenden Energien, die dich zurückhalten, einfach abschüttelst.



VARIATION

anschließender Sprung
dynamisch

SYNCHRONOUS ARM CIRCLE:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und gerade Körperhaltung. Bewege deine beiden Arme nun in synchronen Kreisbewegungen in beide Richtungen vor und zurück und rotiere gleichzeitig dein Handgelenk. Nutze bei dieser Übung wieder deine Fantasie und probiere verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus z.B. seitliche Kreisbewegungen, ausgestreckte Arme, abgewinkelte Arme etc.

KEYWORDS

hüftbreiter Stand | gleichzeitiges Armkreisen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Arme und Ellenbogen lockern und entspannen.



VARIATION

zusätzliches Ein- & Ausdrehen der Unterarme

WASH RAG:

Lege dich in Rückenlage auf den Boden und positioniere deine Arme seitlich vom Körper weg. Deine Beine sind wieder etwa 45° abgewinkelt. Drehe nun deine beiden ausgestreckten Arme am Boden in entgegengesetzte Richtungen, sodass eine Handfläche jetzt nach oben und die andere nach unten zeigt. Anschließend führst du dasselbe Bewegungsmuster verkehrtherum aus. Achte darauf, dass du ebenfalls deinen Kopf immer in die Richtung drehst, bei der deine Handflächen nach oben zeigen. Deine abgewinkelten Beine bewegst du gleichzeitig in die Richtung der nach unten zeigenden Handflächen. Der Bewegungsablauf ähnelt einem Waschlappen. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Rückenlage | Bewegung in Form eines Waschlappens

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie du all die Verspannungen in deinem Körper herausfließen lässt, wie Wasser aus einem Waschlappen.

**VARIATION**

 Keine



HINWEISE & TIPPS

- *Beginne jede Mobilisierungsübung mit langsamer oder niedriger Geschwindigkeit und erhöhe diese mit fortschreitender Dauer.*
- *Mobilisierungsübungen werden mit geringer Intensität durchgeführt.*
- *Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.*
- *Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.*
- *Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.*
- *Steigere wenn möglich die Bewegungsradien der Rotationen von kleinen zu größeren Kreisbewegungen.*
- *Sorge dafür, dass die Mobilisierungsübungen über die Zeit immer dynamischer werden.*
- *Bleibe vorerst in einem für dich angenehmen Bewegungsradius und verbessere dich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche weiter.*
- *Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.*
- *Mobilisationstraining hat nichts mit der Ausreizung von Grenzen zu tun. Es dient der fortschreitenden Anpassung der Gelenke, Sehnen und Bänder für mehr Beweglichkeit.*

- *Führe alle Bewegungen in einem kontinuierlichen und schwingenden Fluss aus. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.*
- *ein Körper fungiert als eine Einheit. Lasse daher die Mobilisation immer auf deinen gesamten Organismus wirken, um das Optimum einer jeden Session herauszuholen.*
- *Mobilisation und Flexibilität können jeden Tag auf einem moderaten Niveau trainiert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben. 20 bis 60 Minuten reichen voll und ganz aus.*
- *Mithilfe von effektiven Mobilisationsübungen vor jedem Training kann die Verletzungsgefahr drastisch gesenkt werden.*
- *Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Mobilisierungsfähigkeit an.*

Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich.

- *Lasse während der Mobilisierung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen. Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.*
- *Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.*
- *Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch, welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung zu deinem Körper auf.*

- *Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen.*
- *Nutze Visualisierungen aktiv dazu, dein Gewebe zu lockern und mögliche Verspannungen dahin schmelzen zu lassen.*
- *Befreie dich von tieferliegenden Emotionen und stelle dir vor, dass du diese mithilfe von Mobilisation auflockerst.*

BEND LEG SWING:



Komme in einer aufrechten und gesunden Körperhaltung zur Ruhe und erde dich. Schwinge jetzt dein abgewinkeltes rechtes Bein so weit es dir möglich ist nach vorne und anschließend nach hinten. Nutze dein stabiles Standbein und deine Arme, um das Gleichgewicht zu wahren. Achte bei dieser Übung auf eine gerade Wirbelsäule. Nach ein paar Schwungbewegungen wechselst du dann das Standbein und lässt die andere Seite folgen.

KEYWORDS

gerade Körperhaltung | abgewinkelter Beinschwung nach vorne



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Sprunggelenke und deine Knie gestärkt werden.



VARIATION

Keine

BENT OVER SIDE RAISE:



Stelle dich mit beiden Füßen auf den Boden. Strecke deine beiden Arme ausgestreckt seitlich zur Seite. Hebe jetzt deinen rechten Fuß sanft vom Boden und neige deinen Oberkörper auf die linke Seite bis dein Standbein, dein rechtes Bein und dein Oberkörper ein „T“ bilden. Deine beiden Arme dienen der Stabilisierung. Halte diese Position für einen Moment und führe anschließend dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus.

KEYWORDS

gerade Körperposition | Einbeinstand | „T“ Position und Stabilisierung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Wurzeln aus deinem Standbein in den Boden wachsen und dich mit Mutter Erde verbinden.



VARIATION

abgewinkelte Beine
zusätzliche Kniebeuge
geschlossene Augen

BRANCHED TREE:



Stelle dich gerade auf den Boden und achte auf eine gerade Wirbelsäule. Nutze jetzt einen Fuß als Standbein und bewege das andere kontrolliert nach oben, bis es zusammen mit deinem Standbein ein „L“ bildet. Es sollte möglichst ausgestreckt sein. Berühre nun mit deiner dazugehörigen Hand diesen ausgestreckten Fuß, um deinen Körper zu stabilisieren. Halte deinen Rücken weitestgehend gerade. Verharre in dieser Position und wechsle dann auf dein anderes Standbein.

KEYWORDS

gerader Rücken | Einbeistand | „L“ Position deiner Beine



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie Wurzeln aus deinem Standbein wachsen und dich mit den umliegenden Bäumen verbinden. Du spürst eine starke Erdung durch Mutter Natur.



VARIATION

zusätzliche Körperdrehung
Beinabwinkelung
geschlossene Augen

BRIDGE:

Lege dich mit dem Rücken am Boden. Positioniere deine Hände auf Schulterhöhe, sodass deine Ellenbogen nach oben zeigen und ziehe deine Beine an. Forme jetzt mit deinem Körper eine Spinne bzw. Brücke, indem du dich kontrolliert nach oben drückst. Halte dich in dieser Stellung.

KEYWORDS

Rückenlage | Spinnenhaltung | Körperspannung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Bauch liegt.

**VARIATION**

Vorwärts- & Rückwärtsgang
Armbeugung
Beinbeugung

CARTWHEEL HOLDS:



Führe diese Übung ohne eine Wand als Hilfsmittel durch. Vollführe mit deinem Körper ein menschliches Rad. Nimm dazu ein wenig Schwung und stütze dich dazu erst seitlich mit einer Hand am Boden ab und drehe deinen Körper senkrecht um die eigene Achse. Als nächstes hat die zweite Hand Bodenkontakt und schließlich deine Füße. Bevor letztendlich deine Beine wieder den Boden berühren, halte dich in der Zenit Position für einen Augenblick. Wiederhole diesen Vorgang auch auf der anderen Seite.

KEYWORDS

menschliches Rad | Zenit Position |
abwechselnder Bodenkontakt deiner Extremitäten



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie der Core- und Rumpfbereich zur Achse deines Körpers wird und deine Körperteile zusammenhält und befestigt.



VARIATION

schnelles Rad
angezogene Beine

DEEP SQUAT MOVEMENT:



Stelle dich hüftbreit auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Versuche dabei so tief wie möglich zu kommen und verharre in dieser „Deep Squat“ Position. Bewege dich jetzt leicht nach rechts/links, vor und zurück und spreize deine Knie mithilfe deiner Ellenbogen. Drücke dich nun mit einem entspannenden Atemzug wieder in die Ausgangsposition und wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | langsame Kniebeuge |
leichte Koordinationsbewegungen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

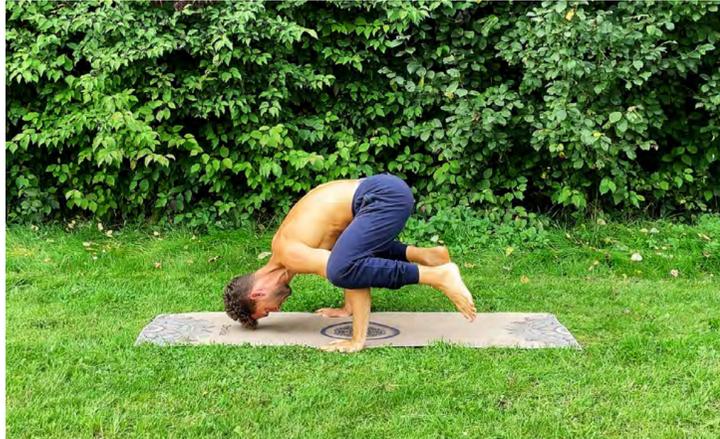
Stelle dir bildhaft vor, wie deine Kniescheiben und Sehnen gestärkt werden.



VARIATION

 Keine

FROG STAND:



Bringe deinen Körper in eine tiefe Hocke und platziere deine Handflächen auf dem Boden ungefähr dreißig Zentimeter vor dir auf Fußbreite. Neige nun deinen Oberkörper möglichst weit nach vorne, bis du dein gesamtes Gewicht ausschließlich mit deinen Händen hältst. Verharre in dieser Position.

KEYWORDS

tiefe Hocke | Armstütze



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

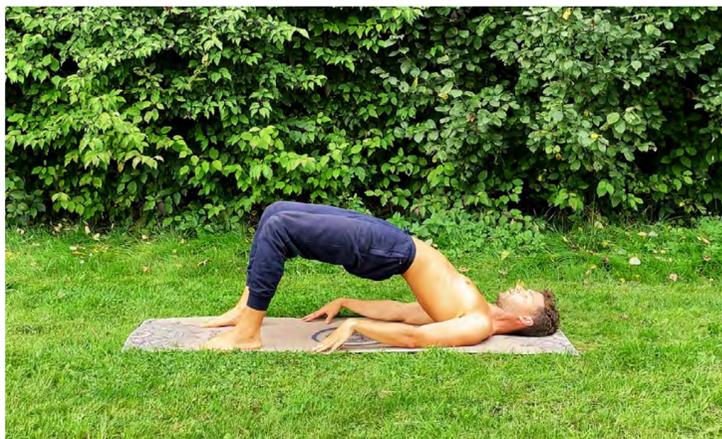
Stelle dir bildhaft vor, wie du die gesamte Erde auf deinen Schultern trägst.



VARIATION

Wippbewegung
geschlossene Augen

HALF BRIDGE:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, indem deine Beine in Richtung Gesäß angezogen sind und deine Hände möglichst deine Füße berühren. Die Knie sind dabei der höchste Punkt deines Körpers. Hebe jetzt deinen Rumpf und deine Hüften so weit es dir möglich ist in Richtung Himmel und bilde eine stabile Brücke. Verharre in dieser Position.

KEYWORDS

abgewinkelte Rückenlage | halbe Brückenposition



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dein Rumpf und dein Becken eine stabile Einheit bilden und deinen Core Bereich stärken.



VARIATION

abwechselnd
ausgestreckte Beine

HALF HEADSTAND:



Bringe deinen Körper in eine tiefe Hocke und platziere deine Handflächen auf dem Boden ungefähr dreißig Zentimeter vor dir auf Fußbreite. Neige nun deinen Oberkörper möglichst weit nach vorne, bis du dein gesamtes Gewicht ausschließlich mit deinen Händen hältst. Verharre in dieser Position. Neige nun zusätzlich deinen Kopf nach vorn, bis er den Boden berührt und beende den Kontakt deiner Ellenbogen und Knie, wenn möglich. Dein Körpergewicht lastet jetzt auf deinem Kopf und deinen Händen. Halte die Balance.

KEYWORDS

tiefe Hocke | Armstütze | drei Punkt Haltung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du die gesamte Erde auf deinen Schultern trägst.



VARIATION

einarmig
geschlossene Augen

HANDSTAND:



Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich solange es geht in dieser Position.

KEYWORDS

Hilfsmittel | Handstand | Körperspannung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.



VARIATION

geschlossene Augen

HANDSTAND BALANCE:



Führe diese Übung ohne eine Wand als Hilfsmittel durch. Versuche dich in die Handstand Position zu bringen und balanciere deinen Körper mit deinen Füßen aus. Bewege sie nach oben, unten oder seitlich, um dich im Gleichgewicht zu halten. Begib dich wieder in die Ausgangsposition und vollführe einen weiteren Balance Akt Handstand. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

abwechselnde Handstand- & Ausgangsposition | Balance Akt



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.



VARIATION

Tippeln
Handstandgang
angezogene Beine

HANDSTAND HIP RAISE:



Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und senke langsam deine Beine bis du beinahe das Gleichgewicht verlierst. Im Regelfall befinden sich die Knie etwa auf Bauchhöhe. Bist du dort angekommen, bewege schließlich deine Beine wieder leicht nach oben und wiederhole diesen Vorgang erneut.

KEYWORDS

Hilfsmittel | halber Handstand | Hüftstreckung & -beugung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase während der Hüftbeugung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund während der Hüftstreckung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Hüftstabilität gesteigert wird.



VARIATION

Keine

HANDSTAND POSITION:



Suche dir als Hilfsmittel am besten eine freie Wand, an die du dich anlehnen kannst. Wenn du weiter fortgeschritten bist, dann natürlich gerne ohne Hilfsmittel. Das sollte letztlich auch das Ziel dabei sein. Bringe dich nun in eine Handstand Position und halte dich für ein paar Sekunden in dieser Stellung. Begib dich wieder in Ausgangsposition und vollführe einen weiteren Handstand. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Hilfsmittel | abwechselnde Handstand- & Ausgangsposition



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei Belastung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Berggipfels die Balance hältst.



VARIATION

Tippeln
angezogene Beine

HEADSTAND:



Versetze deinen Körper in eine „Hocke“ Position und berühre mit deinen Handflächen den Boden vor dir. Neige eine Körperhälfte jetzt leicht nach vorne und lasse deinen Scheitel den Boden berühren. Nimm ein wenig Schwung mit der Unterstützung deiner Beine und positioniere dich so, dass lediglich deine Handflächen und dein Kopf den Boden berühren. Diese drei Stellen bilden ein stabiles Dreieck am Boden, wenn man sie verbinden würde. Stabilisiere nun deinen Rumpf und strecke deine Beine und Füße nach oben aus, sodass dein restlicher Körper eine Linie bildet. Halte schließlich das Gleichgewicht.

KEYWORDS

Hocke Position | 3 Punkte Haltung | Körperstabilisierung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Kopf auf einer Bergspitze balancierst und eins mit dem höchsten Punkt des Berges wirst.



VARIATION

Armstellung

(eng | mittel | breit)

Beinstellung gespreizt

geschlossene Augen

HEADSTAND KICK UP:



Versetze deinen Körper in eine „Hocke“ Position und berühre mit deinen Handflächen den Boden vor dir. Neige eine Körperhälfte jetzt leicht nach vorne und lasse deinen Scheitel den Boden berühren. Nimm ein wenig Schwung mit der Unterstützung deiner Beine und positioniere dich so, dass lediglich deine Handflächen und dein Kopf den Boden berühren. Diese drei Stellen bilden ein stabiles Dreieck am Boden, wenn man sie verbinden würde. Stabilisiere nun deinen Rumpf und strecke deine Beine und Füße nach oben aus, sodass dein restlicher Körper eine Linie bildet. Senke nun deine Beine abgewinkelt in Richtung Gesäß und hebe sie anschließend wieder nach oben. Wiederhole dieses Bewegungsmuster.

KEYWORDS

Hocke Position | 3 Punkte Haltung | Beinsenkung & -hebung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase beim Senken und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund beim Heben.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Kopf auf einer Bergspitze balancierst und eins mit dem höchsten Punkt des Berges wirst.



VARIATION

Armstellung
(eng | mittel | breit)
abwechselndes Heben & Senken

HIGH LEG SWING:



Bei dieser Übung ist dein Gleichgewichtssinn gefragt. Suche nach einer Möglichkeit der Stabilisierung, falls dir diese Bewegung Schwierigkeiten bereitet. Finde einen hüftbreiten und stabilen Stand. Nun schwingst du ein Bein ausgestreckt abwechselnd nach vorne und hinten, im Optimalfall bilden deine Beine in der Endposition ein „L“. Achte darauf, dass dein Rumpf und Rücken gerade bleiben. Wechsle nach einiger Zeit das Standbein und wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

stabiler Stand | ausgestreckter Beinschwung | gerader Oberkörper



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Beine lockern und dein Lümpfsystem in Bewegung gebracht wird.



VARIATION

Unterschenkelschwung
geschlossene Augen

HIP ROLL:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und spanne deinen Körper an. Ziehe deine beiden Beine an, bis du dich in einer liegenden Hocke befindest. Bewege nun deine abgewinkelten Beine abwechselnd nach rechts und nach links ohne dabei den Boden zu berühren. Deine Arme kannst du auf den Boden legen, um deinen Rumpf zu stabilisieren.

KEYWORDS

Rückenlage | angezogene Beine | seitliches Hüftrollen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase beim Ausrollen und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund beim Einrollen.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die kontrollierten Rollbewegungen dein Becken ausgleichen und wieder ins Gleichgewicht bringen.



VARIATION

ausgestreckte Beine

INVERTED HAMSTRINGS:



Begib dich in eine aufrechte Position mit enger Fußstellung und strecke deine Arme seitlich von dir weg. Beuge dich jetzt nach vorne, indem du einen Fuß als Standbein nutzt und das andere Bein gerade nach hinten ausgestreckt ist, sodass deine Beine und dein Oberkörper ein „T“ bilden, auch „Standwaage“ genannt. Halte die Balance für einen kurzen Moment und kehre wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole darauf diesen Vorgang mit der anderen Seite.

KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | Oberkörperbeugung nach vorne | „Standwaage“



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du auf der Spitze eines Radioturms stehst und du in völlig innerer und äußerer Balance bist.



VARIATION

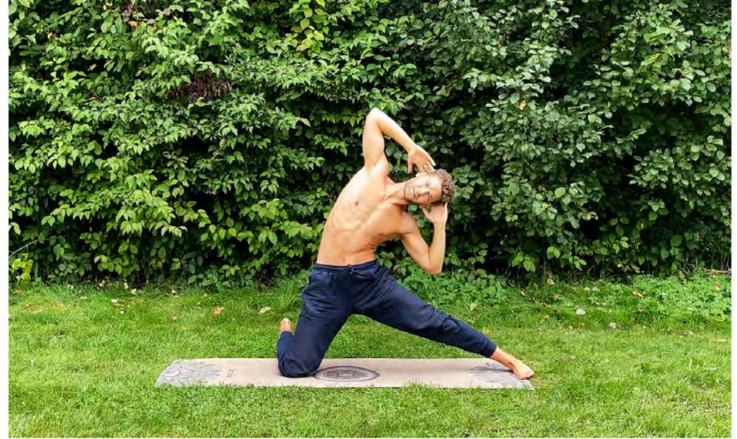
Armrudern

halbe Standwaage
(gefaltete Hände am Boden)

seitliche Rotation

geschlossene Augen

KNEELING SIDE SIT UP:



Knie dich auf den Boden und strecke nun ein Bein seitlich weit aus. Es sollte vollkommen durchgestreckt sein. Führe deine Hände hinter deinen Kopf und achte auf eine gerade Wirbelsäule. Neige nun deinen Oberkörper auf der Seite deines Standbeines, soweit es dir möglich ist, in Richtung Boden und hebe ihn anschließend wieder in die Ausgangsposition. Führe diese Bewegung kontrolliert und langsam aus. Danach kannst du dich deiner anderen Körperhälfte widmen.

KEYWORDS

ausgestreckte Knie Position | seitlicher Sit Up



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase während der Oberkörperbeugung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund während der Oberkörperstreckung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Verbindung zwischen deinem Rumpf, Becken und deiner Hüfte hergestellt und regeneriert wird.



VARIATION

Beugung nach vorne & hinten
ausgestreckte Arme

MOUNTAIN CLIMBERS WIDE TO ARMS:



Begib dich in die Schulterstütz Position und versuche eine angenehme Körperhaltung einzunehmen. Versetze nun abwechselnd deine Beine mit einer kontrollierten Bewegung neben deine Hände. Achte hierbei auf eine stabile Wirbelsäule und eine langsame Bewegungsausführung.

KEYWORDS

Schulterstützposition | Beinanzug nach vorne



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dein Rumpf vollständig mit Sauerstoff und Energie versorgt wird.



VARIATION

Geschwindigkeit

ONE SIDE HIP RAISE:



Lege dich seitlich am Boden und positioniere dich in einer einhändigen Unterarmstütz Haltung. Dein Körper ist auf Spannung und ausschließlich ein Fuß und ein Unterarm berühren den Boden. Hebe jetzt deine Hüfte so weit es dir möglich ist nach oben, stabilisiere deinen Körper und wechsle elegant auf die spiegelverkehrte Position. Führe dort dasselbe Bewegungsmuster aus und wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

seitlicher Unterarmstütz | Hüftheben | Positionswechsel



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei Entspannung und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund bei Belastung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine gesamte Muskulatur gestärkt und auf die kommende Belastung vorbereitet wird.



VARIATION

Keine

SEATED TWIST:



überkreuz vor deinem Körper platziert wird. Spanne jetzt deinen linken Arm durchgestreckt um deinen abgewinkelten Fuß und stabilisiere dich mit deinem rechten Arm am Boden. Achte auf eine möglichst gerade Wirbelsäule. Rotiere jetzt deinen Oberkörper langsam zu deiner abgewandten Seite und wieder zurück. Wiederhole diesen Vorgang ein paar Male auf dieser Seite und führe dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus.

KEYWORDS

Sitzposition überkreuz | langsame Rumpfrotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Wirbelsäule neu ausrichtet und begradigt.



VARIATION

Keine

SHOULDERSTAND:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und bilde mit deinem Körper eine Linie. Führe deine beiden Hände an dein Gesäß und bewege deine Beine nun langsam in Richtung Himmel. Wenn du den Zenit erreicht hast, hebe anschließend auch dein Gesäß und deine Hüften vom Boden ab. Unterstütze dieses Vorhaben mithilfe deiner Arme und Hände bis dein Körper senkrecht nach oben steht. Schließlich sollten nur noch dein Nacken, deine Schultern und Ellenbogen Bodenkontakt halten. Verharre in dieser Position.

KEYWORDS

Rückenlage | Aufrichtung der Beine | Unterstützung durch Arme & Schultern



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Körper einen stabilen und windfesten Baum bildest. Jetzt kannst du jeder Witterung Stand halten.



VARIATION

Beinstellung gespreizt
(lateral | frontal)
einbeinig
„Kick Up“ Bewegung

SHOULDERSTAND BEND:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und bilde mit deinem Körper eine Linie. Führe deine beiden Hände an dein Gesäß und bewege deine Beine nun langsam in Richtung Himmel. Wenn du den Zenit erreicht hast, hebe anschließend auch dein Gesäß und deine Hüften vom Boden ab. Unterstütze dieses Vorhaben mithilfe deiner Arme und Hände bis dein Körper senkrecht nach oben steht. Schließlich sollten nur noch dein Nacken, deine Schultern und Ellenbogen Bodenkontakt halten. Beuge jetzt deine Beine ausgestreckt in Richtung Boden, aber in Richtung Kopfseite bis dein Körper etwa ein liegendes „U“ bildet. Wechsle zwischen diesen beiden Positionen kontrolliert hin und her.

KEYWORDS

Aufrichtung der Beine | Unterstützung durch Arme & Schultern |
Wechsel zwischen „I“ und „U“ Position



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Körper einen stabilen und windfesten Baum bildest. Biege diesen bewusst und kontrolliert, so dass du deine Standfestigkeit unter Beweis stellen kannst.



VARIATION

einbeinig
„V“ Position

SHOULDERSTAND ROLL UP:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und bilde mit deinem Körper eine Linie. Führe deine beiden Hände an dein Gesäß und bewege deine Beine nun langsam in Richtung Himmel. Wenn du den Zenit erreicht hast, hebe anschließend auch dein Gesäß und deine Hüften vom Boden ab. Unterstütze dieses Vorhaben mithilfe deiner Arme und Hände bis dein Körper senkrecht nach oben steht. Schließlich sollten nur noch dein Nacken, deine Schultern und Ellenbogen Bodenkontakt halten. Beuge jetzt deine Beine ausgestreckt in Richtung Boden, aber in Richtung Kopfseite bis dein Körper etwa ein liegendes „U“ bildet. Rolle deinen Körper schließlich wieder in die Ausgangsposition und führe dasselbe Bewegungsmuster erneut in einer fließenden Gesamtbewegung aus.

KEYWORDS

Schulterstand bis zur liegenden „U“ Position | Auf - & Abrollen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei der Aufrollung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei der Abrollung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinem Körper einen stabilen und windfesten Baum bildest. Die Bewegungen symbolisieren einen starken Sturm, dem du hoffentlich Einhalt gewährst.



VARIATION

Beinstellung gespreizt
(lateral | frontal)

einbeinig

SIDE CROSS SWING:



Komme in einer aufrechten und gesunden Körperhaltung zur Ruhe und erde dich. Schwinge jetzt dein ausgestrecktes rechtes Bein so weit es dir möglich ist seitlich nach links und anschließend nach rechts. Nutze dein stabiles Standbein und deine Arme, um das Gleichgewicht zu wahren. Achte bei dieser Übung auf eine gerade Wirbelsäule. Nach ein paar Schwungbewegungen wechselst du dann das Standbein und lässt die andere Seite folgen.

KEYWORDS

gerade Körperhaltung | seitlicher Beinschwung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Hüften und Beine lockern und stabilisieren.



VARIATION

seitlicher
Unterschenkelschwung
geschlossene Augen

STABILIZED MOUNTAIN CLIMBERS:



Begebe deinen Körper in die Vierfüßlerstand Position. Knie dich also auf den Boden und stütze dich mit deinen Händen am Boden ab. Hebe jetzt deine Knie, sodass lediglich deine Arme und Zehenspitzen den Boden berühren. Achte auf einen geraden Rücken und stabilisierende Extremitäten. Strecke jetzt eine diagonale Partie Arme und Füße nach vorne bzw. hinten aus und führe sie auf Bauchhöhe wieder zusammen. Führe diese Bewegung ein paar Male kontrolliert aus und wiederhole dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen diagonalen Seite.

KEYWORDS

fortgeschrittener Vierfüßlerstand | Bergsteiger Bewegung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase bei der Streckung und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund bei der Beugung.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie an deinen Händen und Beinen Widerstände befestigt sind.



VARIATION

Halten der Streckposition
Knieend
tiefere Bergsteigerposition

SUMO BALANCE:



Stelle dich aufrecht auf den Boden und achte auf eine stabile Wirbelsäule. Spreize nun deine beiden Beine auseinander, sodass sie etwa einen 60° Winkel bilden. Lege jetzt deine Hände auf deine Oberschenkel und beuge deine Beine, soweit es dir möglich ist. Deine Füße können anfangs zur Stabilisierung noch nach vorne zeigen, sollten jedoch im weiteren Verlauf der Übung sehr stark ausgedreht werden. Halte dich in dieser Position stabil und strecke deine Arme seitlich aus.

KEYWORDS

Gerade Wirbelsäule | gespreizte Beine | Sumo Stellung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mit deinen Armen umliegende Energien aufsaugst und in deinen Körper schleust. Zusätzlich wirst du von der Erde über die Wurzeln, die aus deinen Füßen wachsen, mit Kraft versorgt.



VARIATION

seitliche
Schwerpunktverlagerung
Kreisbewegung
deiner Arme
geschlossene Augen

SUMO SQUAT STRETCH:



Stelle dich sehr breitbeinig auf und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Bilde jetzt mit deinen Händen eine gemeinsame Faust und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Versuche dabei so tief wie möglich zu kommen und verharre in dieser Position. Bewege dich jetzt leicht nach rechts/links, vor und zurück. Versuche dich in dieser Stellung zu stabilisieren.

KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | langsame Kniebeuge | breitbeinige Squathaltung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Standbeine mit der Erde unter dir verwurzeln und deinem gesamten Organismus Halt und Sicherheit geben.



VARIATION

Trampelbewegungen auf der Stelle

TREE:

Stelle dich gerade auf den Boden und achte auf eine gerade Wirbelsäule. Nutze jetzt einen Fuß als Standbein und bewege das andere kontrolliert nach oben, bis die Fußsohlen von diesem die Innenseite der Leiste bzw. des Oberschenkels des anderen Beines berühren können. Stabilisiere dich in dieser Position und strecke deine Arme seitlich aus. Nach einer gewissen Zeit führst du dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite durch.

KEYWORDS

gerader Rücken | Einbeistand | ausgestreckte Hände

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

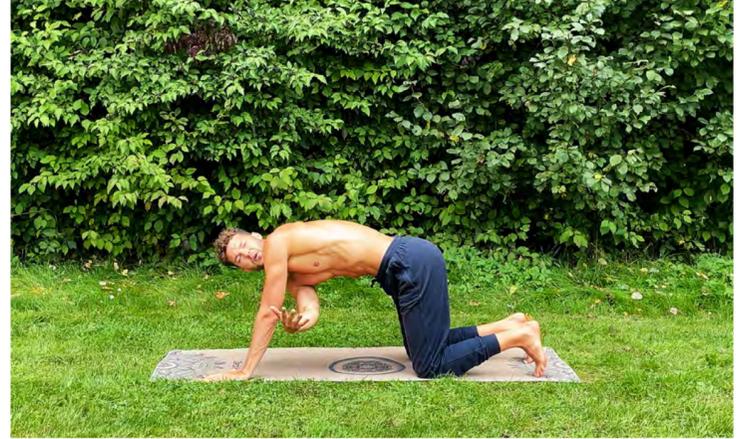
**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie Wurzeln aus deinem Standbein wachsen und dich mit den umliegenden Bäumen verbinden. Du spürst eine starke Erdung durch Mutter Natur.

**VARIATION**

nach oben
ausgestreckte Arme
Oberkörperneigung nach
(vorne | seitlich | hinten)
geschlossene Augen

UPPER BODY ROTATION ON FOURS:



Begib dich in den Vierfüßlerstand und halte deinen gesamten Körper auf Spannung. Forme ein leichtes Hohlkreuz und bewege jetzt deinen rechten Arm so weit es dir möglich ist nach oben. Wenn der Zenit erreicht ist, führst du den gleichen Arm unter deinem Bauch nach links, indem du eine extreme Oberkörperrotation vollbringst. Nun ist der linke Arm an der Reihe.

KEYWORDS

Vierfüßlerstand | Rotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie all deine Zellen und Mitochondrien mit Sauerstoff versorgt werden.



VARIATION

einbeinig

WARRIOR II:



Stelle dich auf den Boden und versetze deinen Körper in einen leichten Ausfallschritt. Achte darauf, dass dein vorderes Knie etwa einen 90° Winkel bildet und drehe gleichzeitig deinen hinteren Fuß nach außen auf. Außerdem ist dein hinteres Bein durchgestreckt. Deine Blickrichtung ist nach vorne gerichtet und deine Arme zeigen ausgestreckt nach vorne und hinten. Achte auf eine gerade Wirbelsäule. Verharre in dieser Position. Schließlich wechselst du die Beinposition.

KEYWORDS

leichter Ausfallschritt | Blickrichtung nach vorne | ausgestreckte Arme



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

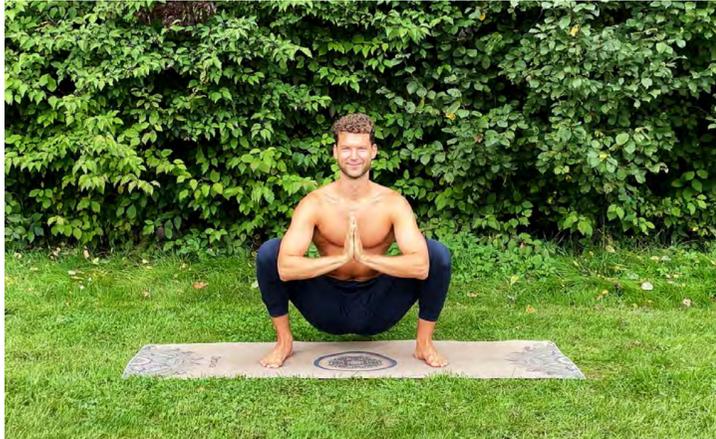
Stelle dir bildhaft vor, wie du wie ein Fels in der Brandung sicher und stabil jeglichen Wetterbedingungen standhältst.



VARIATION

Oberkörperneigung nach vorne bzw. hinten
zusätzlicher Lunge
tieferer Ausfallschritt

YOGI SQUAT:



Stelle dich hüftbreiter auf als normal und achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Brust nach vorne und Schultern zurückgezogen. Falte jetzt deine Hände vor deinem Körper etwa auf Brustkorbhöhe und bewege deinen Körper in Richtung Boden, indem du ausschließlich deine Beine beugst. Versuche dabei so tief wie möglich zu kommen und verharre in dieser „Deep Squat“ Position. Spreize jetzt deine Knie mithilfe deiner Ellenbogen nach außen und lasse deine Hände weiter gefaltet. Achte jetzt wieder auf deine Wirbelsäule und versuche diese zu begradigen. Verharre in dieser Position.

KEYWORDS

extrem gesunde Körperhaltung | langsame Kniebeuge | Ellenbogen Knie Berührung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine einzelnen Wirbel in ihre natürlich vorgesehene Position ausgerichtet werden.



VARIATION

Vorwärts- & Rückwärtsneigung
seitliches Ausmanövrieren

90° PUSH UP HOLD:



Lege deine Hände etwa schulterbreit auf den Boden ab und positioniere dich so, dass dein Brustkorb senkrecht zu deinen Händen steht, deine Arme durchgestreckt und deine Beine ausgestreckt sind. Achte auf deine Körperhaltung und beuge deine Arme bis dein Kopf den Boden beinahe berührt und drücke dich nun wieder mit einer sauberen Bewegung nach oben. Führe diese Bewegung so langsam wie möglich aus und halte bei der niedrigsten Position für ein paar Sekunden inne. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Brettposition | langsame Armbeugung- & streckung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie eine Gewichtsscheibe auf deinem Rücken liegt.



VARIATION

Armstellung

(eng | mittel | breit)

Beinstellung

(eng | mittel | breit)

Handstellung

(gerade | innen | außen)



HINWEISE & TIPPS

- *Stabilisationsübungen werden mit geringer Intensität durchgeführt.*
- *Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.*
- *Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.*

Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.

- *Berücksichtige während den Übungen immer beide Körperhälften und halte sie in einem gesunden Gleichgewicht. Das trifft besonders auf deine beiden Füße und Beine zu. Sozusagen deine Standbeine.*
- *Bleibe vorerst in einem für dich angenehmen Bewegungsradius und verbessere dich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche weiter.*
- *Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.*
- *Stabilisationstraining hat nichts mit der Ausreizung von Grenzen zu tun. Es dient der fortschreitenden Anpassung deiner Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder für mehr Balance und Gleichgewicht.*
- *Führe alle Bewegungen in einem kontrollierten Fluss aus. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.*

- *Dein Körper fungiert als eine Einheit. Lasse ihn daher zu einem Konstrukt der Stabilität verschmelzen, um das Optimum einer jeden Session herauszuholen.*
- *Stabilisations- und Balanceübungen können jeden Tag auf einem moderaten Niveau trainiert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben. 20 bis 60 Minuten reichen völlig aus.*
- *Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Stabilisationsfähigkeit an.*
- *Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich.*
- *Lasse während der Stabilisierung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen. Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.*
- *Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.*
- *Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch, welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung mit deinem Körper auf.*
- *Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen.*
- *Nutze Visualisierungen aktiv dazu, deine Gelenke und Knochen zu stabilisieren.*

- *Passe dich mithilfe deiner Gedankenkraft an die Schwerkraft an und versuche mit ihr zu verschmelzen.*
- *Konzentriere dich voll und ganz auf die Sensomotorik deines Körpers und spüre die Anziehungskraft mit deinen Sinnen. Achte ganz besonders darauf, welche Körperteile von der Schwerkraft besonders betroffen sind.*
- *Schule mithilfe der unterschiedlichen Stabilisationsübungen deine Wahrnehmung, welchen Bereichen deines Körpers es an Balance fehlt und welche Teile deines Körpers diese eventuell ausgleichen müssen.*
- *Das lokale System hält, das globale System bewegt.*
- *Dein Körper ist während der gesamten Übung auf leichter bis moderater Spannung.*
- *Das Hauptaugenmerk liegt immer darauf, vor allem die Wirbelsäule zu stabilisieren und zu unterstützen.*
- *Versuche dich in der Endposition solange, wie es dir möglich ist, stabil zu halten.*
- *Stabilisierung hat viel mit Körperspannung gemein. Nimm dir daher unter Tags hin und wieder ein paar Minuten Zeit, die unterschiedlichen Körperbereiche anzuspannen und deine Aufmerksamkeit auf diese zu richten.*
- *Lasse während den Stabilisierungsübungen Wurzeln aus deinen Füßen oder deinem Körper in die Erde wachsen und baue auf diese Weise eine innige Verbindung mit Mutter Natur auf. Erde dich, stabilisiere dich und gleiche dich aus.*

ARM STRETCH BEHIND BACK:



Begib dich in eine aufrechte und stabile Körperhaltung. Lasse nun deine rechte Handrückseite dein linkes Schulterblatt berühren, indem du deine Hand zuerst auf den unteren Rücken legst und anschließend langsam nach oben gleitest. Halte diese Stellung und widme dich danach der anderen Seite.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | Handrücken auf der Wirbelsäule |
Berührung des diagonalen Schulterblattes



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die gesamte Anspannung in deinen Armen in Form von dunklem Rauch herausfließt.



VARIATION

sitzend
liegend
oberkörpervorbeugend
zusätzliche Kopffrotation

ARM TOUCH BEHIND BACK:



Begib dich in eine aufrechte und gerade Körperhaltung. Achte hierbei auf eine äußerst stabile Wirbelsäule. Lasse nun deine Hände sich hinter deinem Rücken diagonal berühren und ziehe dich mithilfe deiner Finger zusammen. Halte diese Position und ändere anschließend die diagonale Armposition.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | diagonale Handberührung hinter dem Rücken



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die einzelnen Verbindungsstücke deiner Arme eine perfekte Einheit bilden und dadurch ihren Zusammenhalt stärken.



VARIATION

sitzend
liegend
zusätzliche Oberkörperrotation

ASSISTED GOOD MORNING:



Stelle dich aufrecht auf den Boden und wahre eine gesunde Körperhaltung. Positioniere nun deinen rechten Fuß etwa 30 Zentimeter vor deinem linken. Beide Füße bleiben vollständig durchgestreckt. Neige jetzt deinen Rücken in Richtung Boden und achte penibel darauf, dass er gerade bleibt. Vor allem in der Lendengegend. Knicke nicht ein. Deine Hände kannst du zur Stabilisierung benutzen. Führe anschließend dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus.

KEYWORDS

gerader Rücken | versetzte Füße | Oberkörperneigung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die einzelnen Teile deiner Wirbelsäule miteinander verschmelzen und deinen Rücken stärken.



VARIATION

ausgestreckte Arme nach vorne
abgewinkeltes Standbein
Distanz zwischen den Beinen

BUTTERFLY HOLD:



Setze dich in Schneidersitz Position auf den Boden. Lasse aber dabei deine Fußsohlen sich vollständig berühren. Versuche hierbei deinen Rücken so gerade wie möglich zu halten und drücke mit deinen Ellenbogen deine Knie in Richtung Boden. Deine Handflächen umfassen hierbei deine Zehenspitzen. Halte dich in dieser Stellung in der Dehnung.

KEYWORDS

sitzende Haltung | Hüftdehnung mithilfe der Ellenbogen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Hüften und Kniegelenke stabilisieren.



VARIATION

 Keine

CHAMEL POSE:



Knie dich sanft auf den Boden und bilde mit deinem Körper ein „L“. Achte dabei auf eine stabile Wirbelsäule. Berühre jetzt mit deinen Händen deine Fersen, indem du langsam deine Wirbelsäule nach hinten überstreckst. Neige ebenfalls deine Halswirbelsäule und deinen Kopf nach hinten. Stabilisiere dich in dieser Position und halte die Dehnung.

KEYWORDS

Knieposition | Wirbelsäulenüberstreckung | Fersenberührung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dein Herz weit geöffnet wird und du deine verwundbare und verletzte Seite zeigst. Öffne dich.



VARIATION

Anhebung deiner Füße

STATIC STRETCH

CHILD:



Knie dich sanft auf den Boden und entspanne dich. Neige jetzt deinen Oberkörper noch weiter nach vorne und platziere deinen Kopf vorsichtig auf den Boden vor dir. Deine Hände liegen seitlich an deinem Körper an und sind ebenfalls entspannt. Genieße diese Haltung. Spanne hin und wieder deinen Rücken an und versuche ihn zu begradigen.

KEYWORDS

kniende Position | eingeduckte Haltung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du von absoluter Geborgenheit und absolutem Frieden umgeben bist.



VARIATION

nach vorne
ausgestreckte Arme
seitliche
Oberkörperrotation

COBRA:



Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und positioniere deine Handflächen seitlich neben dem Brustkorb auf der Trainingsfläche. Hebe jetzt ausschließlich deinen Oberkörper in Richtung Himmel, indem du dich mithilfe deiner Arme vom Boden abstützt. Diese sind hierbei vollkommen durchgestreckt und deine Halswirbelsäule ist nach hinten geneigt. Halte diese Position.

KEYWORDS

Unterarmstützposition | Wirbelsäulenüberstreckung | aufblickender Kopf



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Verbindung zwischen deinem Körper und Geist gestärkt wird.



VARIATION

Nackenrotation
Nackendrehung

COSSACK SQUAT HOLD:



Stelle dich aufrecht und gerade auf den Boden. Spreize deine Beine, sodass sie etwa einen 90° Winkel bilden. Lehne dich nun auf die rechte Seite und nutze folglich dein rechtes Bein als Stützbein. Dein linkes Bein ist möglichst weit ausgestreckt. Gehe so tief wie möglich zum Boden und dehne dein linkes Bein. Deine Hände stützen sich auf deinem rechten Bein zur Stabilisierung ab und deine Wirbelsäule ist aufrecht. Schließlich führst du dieselbe Dehnung auf der anderen Seite durch.

KEYWORDS

halbe Spagat Position | Kniebeugung auf der einen Seite |
Kniestreckung auf der anderen Seite



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich das Fasziengewebe in deinem Ober- und Unterschenkel lockert und harmonisiert.



VARIATION

seitliche
Oberkörperneigung

EXTENDED ARM STRETCH:



Stelle dich aufrecht auf den Boden und wahre eine gesunde Körperhaltung, also Rücken gerade, Brust leicht nach vorne und Schultern sanft nach hinten. Bewege nun deine Arme hinter deinen Rücken und lasse deine Hände ineinander greifen. Deine Arme zeigen in Richtung Boden. Drücke nun deine Arme und Schultern nach unten, während du deine Brust nach oben drückst. Deine Wirbelsäule stabilisiert dabei deinen Körper. Halte die Dehnung.

KEYWORDS

aufrechte & gesunde Körperhaltung | ausgestreckte Armdehnung hinter deinem



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du mithilfe dieser Dehnung deine Wirbelsäule gesund begradigst.



VARIATION

Oberkörperneigung
(vorne-hinten-seitlich)
Oberkörperrotation

FRONT SHOULDER STRETCH:



Setze dich im Schneidersitz angenehm auf den Boden und achte auf eine gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Schultern leicht nach hinten und Brust nach vorne. Strecke jetzt deinen rechten Arm so weit wie möglich nach links aus und fixiere ihn zwischen deinem linken Unter- und Oberarm. Bringe ihn in eine starke Dehnung. Anschließend beginnst du dieselbe Dehnung auf der anderen Seite.

KEYWORDS

Schneidersitz Position | verschränkte Armdehnung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du die Knorpel, Sehnen und Bänder in deinem Schultergelenk flexibler gestaltest.



VARIATION

Oberkörperneigung
(vorne-hinten-seitlich)

**unterstützte
Schultergelenks**

Innenrotation

FULL/HALF LOTUS SEAT:



Setze dich auf den Boden und strecke deine Füße vor deinem Körper aus. Ziehe nun dein rechtes Bein in Richtung deines Körpers und nutze deine Arme als Unterstützung um diesen Fuß auf deinen linken Oberschenkel nahe der Leiste zu schieben. Das Knie dieses Fußes sollte den Boden berühren. Führe nun dieselbe Vorgehensweise bei deinem anderen Bein durch und achte immer darauf deine Wirbelsäule aufrecht zu halten. Im Optimalfall haben schließlich beide Knie Bodenkontakt. Ist dir diese Stellung zu anstrengend, kannst du auch gerne das zweite Bein einfach über das tiefere legen. Verharre in dieser Position.

KEYWORDS

Sitzposition | Füße auf dem Oberschenkel | Beine überkreuz



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Fersen die Energie in deinem Wurzelchakra aktivieren und so den Energiefluss in deiner Wirbelsäule zum fließen bringen.



VARIATION

Schneidersitz
zusätzlich Hände hinter der
Wirbelsäule verbunden

HALF SPLIT WITH SIDE EXTENSION:



Begib deinen Körper in eine aufrechte Haltung und bringe deine Beine in eine extrem gespreizte Position. Achte dabei aber auf eine gerade Wirbelsäule. Bewege jetzt deine beiden Hände zu deiner rechten Fußspitze und halte die Position. Führe danach dieselbe Bewegung auf der linken Seite aus.

KEYWORDS

aufrechte Körperhaltung | gespreizte Beine | rechts & links Neigung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Resistenz gegenüber der Dehnungsbelastung deiner Beine und Füße drastisch steigt.



VARIATION

 Keine

HAMSTRING STRETCH:



Begib dich in eine aufrechte und gerade Körperhaltung. Ziehe jetzt mit deiner rechten Hand dein rechtes Bein hinter deinen Rücken, so weit es dir möglich ist nach oben. Achte jedoch hier penibel darauf, dass dein Rücken mit deinem Standbein eine Linie bildet. Halte diese Position und widme dich dann der linken Seite.

KEYWORDS

aufrechte Körperhaltung | einbeinige Dehnung mithilfe deiner Arme



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Knie- und Sprunggelenke stabilisieren.



VARIATION

vorwärts & rückwärts
Neigung des Oberkörpers

HAND STRETCH:



Begib dich in eine aufrechte Haltung und strecke deine Arme nach vorne aus. Dehne jetzt abwechselnd deine Arme, indem du mithilfe einer Hand die Handfläche der anderen nach vorne und hinten umbiegst. Halte die jeweiligen Positionen.

KEYWORDS

ausgestreckte Arme | Armdehnung mithilfe der Handflächen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Sehnen und Bänder deiner Handgelenke und Finger in einem Bad aus Lichtenergie ihre wohlverdiente Zuneigung und Ruhe genießen können.



VARIATION

zusätzliche Drehung der Schultergelenke

Armstellung

(über dem Körper | vor dem Körper | diagonal)

HEAD STRETCH BACK & FORTH:



Begib dich in eine aufrechte und gerade Körperhaltung. Neige jetzt ausschließlich deinen Kopf nach vorne und unterstütze diese Bewegungsrichtung mithilfe sanften Druckes deiner Hände. Halte diese Position und führe dasselbe Bewegungsmuster auf der Rückseite aus.

KEYWORDS

aufrechte Körperhaltung | Kopf- & Nackendehnung nach vorne & hinten



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dein Kopf und Nacken harmonisiert werden.



VARIATION

 Keine

HEAD STRETCH RIGHT & LEFT:



Begib dich in eine aufrechte und gerade Körperhaltung. Neige jetzt ausschließlich deinen Kopf nach rechts und unterstütze diese Bewegungsrichtung mithilfe sanften Druckes deiner Hände. Halte diese Position und führe dasselbe Bewegungsmuster auf der linken Seite aus.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | Kopf- & Nackendehnung nach links & rechts



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Halswirbelsäule regeneriert und somit die Nervenverbindungen zwischen deinem Kopf und dem restlichen Körper optimal profitieren.



VARIATION

 Keine

KNEELING BACK TO FLOOR:



Setze dich mit deinen Knien auf den Boden, sodass deine Füße seitlich an deinem Gesäß hervorschauen. Beuge jetzt deinen Oberkörper langsam und kontrolliert, soweit es dir möglich ist, nach hinten. Du kannst gerne deine Hände als Stütze nutzen. Im Idealfall kannst du deinen Oberkörper bis zum Boden senken. Dein Kopf hat ebenfalls Bodenkontakt. Halte nun diese Position.

KEYWORDS

kniende Position | kontrolliertes Absenken des Oberkörpers bis zum Boden



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich die gesamte Anspannung deines Körpers in ein wohliger und warmes Gefühl um dich herum verwandelt.



VARIATION

Oberkörperanhebung
Oberkörperdrehung
Oberkörperrotation

KNEE TO CHEST:



Stelle dich gerade auf den Boden und achte auf eine gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Schultern leicht zurück und Brust angenehm nach vorne. Ziehe jetzt dein rechtes Bein mithilfe deiner Hände in Richtung Bauch, so weit es dir möglich ist. Stabilisiere deinen Körper und halte die Dehnung aufrecht. Anschließend führst du dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite durch.

KEYWORDS

Stabile Körperhaltung | Beinanzug vor dem Körper



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Sehnen, Bänder und Knorpel in deinem Knie optimiert werden.



VARIATION

stehender Lotus
Oberkörperstreckung
nach hinten

LATERAL EXTENDED:



Begebe dich in eine tiefe Kniebeuge Position und strecke jetzt dein rechtes Bein seitlich nach außen aus. Nun berühren lediglich deine rechte Ferse und dein linker Fuß den Boden. Achte darauf, dass das rechte Bein vollständig durchgestreckt ist. Berühre anschließend mit deiner linken Hand die Zehen deines rechten Fußes und nutze deinen rechten Arm als Stütze. Halte deinen Rücken wieder möglichst gerade und halte die Dehnstellung. Schließlich wechselst du auf die gegenüberliegende Seite.

KEYWORDS

Deep Squat | seitlich ausgestrecktes Bein | Hand Fuß Berührung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

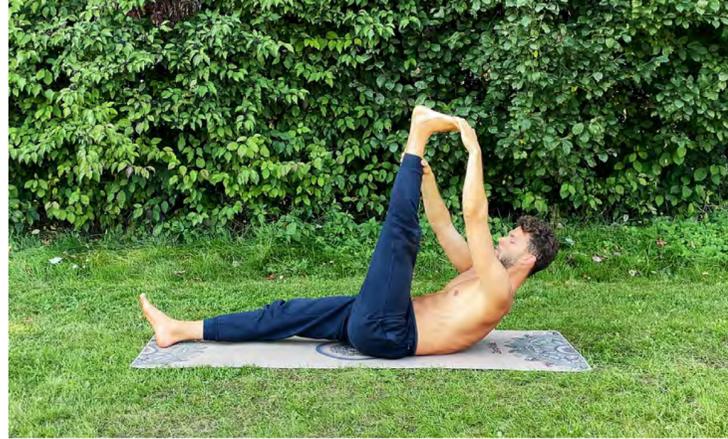
Stelle dir bildhaft vor, wie die Sehnen und Bänder in deinen Beinen elastischer und flexibler werden.



VARIATION

beidarmige Fußberührung

LAYING HIP STRETCH:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und bilde mit deinem Körper eine Linie. Deine Arme bleiben seitlich am Körper angelegt. Hebe nun dein rechtes Bein ausgestreckt nach oben in Richtung deines Kopfes, soweit es dir möglich ist. Nimm deine Arme und Hände zur Hilfe, um dieses Bein möglichst weit zu deinem Oberkörper zu bewegen. Achte wirklich darauf, dass dein Rücken den Bodenkontakt weitestgehend nicht verliert und lasse dein Bein während der gesamten Übung durchgestreckt. Schließlich führst du dieselbe Dehnung auf der anderen Seite durch.

KEYWORDS

Rückenlage | Beinanzug mit Dehnung | Bodenkontakt des Rückens



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich alle Verkrampfungen und Blockaden in deinem unteren Körperbereich auflösen.



VARIATION

beidbeinig
Spagat in Rückenlage
Extremlage

LAYING LOTUS STRETCH:



Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, sodass dein Körper ein Brett bildet. Lege jetzt dein rechtes Bein seitlich auf deinen vorderen Oberschenkel und drücke ihn mithilfe deiner rechten Hand in Richtung Boden. Halte diese Position und widme dich dann der linken Seite. Achte hierbei wieder auf einen geraden Rücken.

KEYWORDS

liegende Haltung | abwechselnde Hüftdehnung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Becken lockert und entspannt.



VARIATION

verschiedene Dehnstellungen des Beines (Hüfte | großer Oberschenkel | kleiner Oberschenkel | Knie | Unterschenkel)

LUNGE STRETCH TO FLOOR:



Positioniere dich in einer tiefen und weiten „Lunge“ Stellung. Dein rechtes Bein bildet dabei den Standfuß. Beuge jetzt deinen Oberkörper nach vorne und senke deine Arme links neben dein Standbein. Im Idealfall haben jetzt sowohl deine Ellenbogen als auch deine Handflächen Bodenkontakt. Halte diese Position und wechsle danach die Seite.

KEYWORDS

tiefer Ausfallschritt | Bodenkontakt mit Ellenbogen & Handflächen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dein Becken und deine Hüften gestärkt werden.



VARIATION

Stützarm

OVER HEAD ARM STRETCH:



Begib deinen Körper in eine aufrechte Lage und achte auf eine gesunde Haltung. Berühre nun mit deiner rechten Hand dein linkes Schulterblatt und nutze deine linke Hand dazu, den rechten Ellenbogen in Richtung Boden zu drücken, so weit dir dies möglich ist. Halte diese Position und führe anschließend dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | Schulterblattberührung | Dehnungsunterstützung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Schultergelenk lockert und alle bei der Belastung entstandenen Stoffwechselabfallprodukte abtransportiert werden.



VARIATION

sitzend

liegend

Oberkörperneigung

Oberkörperrotation

PANCAKE SIDE EXTENSION:



Setze dich auf den Boden, indem du deine beiden Beine, soweit es dir möglich ist, spreizt. Wenn möglich übe einen Spagat aus. Achte auf eine aufrechte und gerade Oberkörperhaltung und neige deinen Oberkörper in Richtung rechten Fuß, sodass du deine Zehen mit beiden Händen berühren kannst. Halte diese Position und führe dasselbe Bewegungsmuster auf der linken Seite aus.

KEYWORDS

annähernde Spagatposition | abwechselnde Oberkörperbewegung
in Richtung rechten & linken Fuß



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Verbindung der Sehnen und Bänder zwischen deinem Ober- und Unterkörper gefestigt werden.



VARIATION

Keine

PANCAKE STRETCH:



Setze dich auf den Boden, indem du deine beiden Beine, soweit es dir möglich ist, spreizt. Wenn möglich übe einen Spagat aus. Achte auf eine aufrechte und gerade Oberkörperhaltung und neige diesen anschließend nach vorne bis deine Ellenbogen Bodenkontakt haben. Im Idealfall berührt dein Kinn den Boden. Dein Rücken sollte wieder möglichst gerade sein, vor allem der Lendenbereich. Halte diese Position.

KEYWORDS

annähernde Spagatposition | Wirbelsäulendehnung nach vorne | Bodenkontakt mit Unterarmen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Organismus erdet und von Mutter Natur aufgeladen wird.



VARIATION

Oberkörperneigung nach rechts & links
Oberkörperrotation
Extremlage

PIGEON POSE:



Knie dich sanft auf den Boden und strecke dein linkes Bein nach hinten aus, während du gleichzeitig dein rechtes Bein nach innen eindrehst. Die Fußsohle deines hinteren Beines schaut in Richtung Himmel und die Fußsohle deines vorderen Beines berührt angenehm die Leiste des anderen Beines. Außerdem hat das rechte Knie im Optimalfall Bodenkontakt. Beide Beine bilden zusammen eine Linie und dein Oberkörper ist aufgerichtet mit einer geraden Wirbelsäule. Halte die Dehnung in deinen Beinen und wechsle schließlich auf die andere Seite.

KEYWORDS

ausgestrecktes Hinterbein | nach innen eingedrehtes Vorderbein |
aufrechter Oberkörper



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie heilende Energien in deinen Scheitel einfließen und Krankheit und Unbehagen aus deinem Körper in die Erde über deine fest verwurzelten Beine ableiten.



VARIATION

Oberkörperneigung
(vorne | hinten | seitlich)

Oberkörperrotation

QUAD STRETCH:



Begebe dich in eine angenehme Ausfallschritt Position. Beginnen wir mit dem rechten Bein vorne und dem linken hinten. Dein linkes Knie und Schienbein haben vorerst Bodenkontakt. Drehe deinen Oberkörper nun vorsichtig nach hinten und nutze deine Hände dazu, deinen linken Fuß nach oben zu ziehen. Deine Wirbelsäule bleibt erneut möglichst aufrecht. Von der Seite aus beobachtet bilden deine Beine jetzt den Buchstaben „N“. Halte die Dehnung aufrecht und kümmere dich schließlich um die andere Seite.

KEYWORDS

Lunge Position | N“ Stellung deiner Beine | aufrechte Wirbelsäule



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du die gesamte Erde auf deinen Schultern trägst.



VARIATION

Oberkörperneigung
(vorne | hinten | seitlich)

SEATED TWIST & ARM STRETCH:



Setze dich auf den Boden, indem der rechte Fuß diagonal vor deinem Körper stark abgewinkelt und der andere ausgestreckt platziert wird. Berühre jetzt mit deiner linken Hand dein linkes Knie, indem dein linker Ellenbogen dein rechtes Knie berührt. Führe danach eine extreme Rotation nach rechts aus und halte diese Position. Wiederhole diesen Vorgang nun auf der anderen Seite.

KEYWORDS

sitzende Position mit einem ausgestreckten & einem überschlagenen Bein |
Armverkeilung | extreme Rotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Rumpf entspannt und mit Energie versorgt wird.



VARIATION

Keine

SIDE SPLIT:



Stelle dich bequem auf den Boden und schüttele dich kurz aus. Senke nun deinen Körper in Richtung Boden, indem du deine beiden Beine, soweit es dir möglich ist, seitlich spreizt. Gehe sanft und kontrolliert immer tiefer und versuche deinen Rücken möglichst gerade zu halten. Ansonsten stütze dich mit deinen Händen am Boden ab. Im Optimalfall liegen deine Beine vollständig am Boden. Verharre in dieser Position.

KEYWORDS

lockerer Stand | Körpersenkung | seitliche Spreizung beider Beine



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie der Boden zwischen deinen Füßen gespalten wird und du dich mit deinen Beinen stabilisierst.



VARIATION

zusätzliche Oberkörperrotation

SINGLE LEG FORWARD FOLDS:



Setze dich ganz einfach auf den Boden und strecke deine Füße vor deinem Körper aus. Lege jetzt eines davon über den Oberschenkelmuskel, sodass du in einer halben Schneidersitz Position verweilst. Greife anschließend mit deinen Händen die Zehen deines ausgestreckten Beines und begib dich in die Dehnung. Achte auf einen möglichst geraden Rücken, vor allem im Lendenwirbelbereich. Ziehe dich schön nach vorne. Danach führst du dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus.

KEYWORDS

Sitz Position | halber Schneidersitz | Hände zu den Zehen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Lendenwirbel gelockert und geheilt werden, sodass ihre Stoffwechselabfallprodukte abfließen können.



VARIATION

einarmig
Anhebung des gestreckten Beines

SITTING HAND TO TOES:



Setze dich dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und mache dich locker. Stelle sicher, dass deine Füße Kontakt haben und strecke dich langsam und kontrolliert nach vorne bis deine Hände deine Zehen berühren können. Achte auf einen geraden Rücken, besonders im Lendenbereich. Wenn möglich ziehe dich an deinen Zehen noch ein wenig nach vorne. Im Idealfall berührt dein Kopf deine Knie. Halte diese Position.

KEYWORDS

sitzende Haltung | Bewegung der Hände in Richtung Zehen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Verbindung zwischen deinem Ober- und Unterkörper flexibler wird.



VARIATION

abwechselnd rechts & links
Extremposition

SITTING HIP LEG STRETCH:



Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, sodass dein Körper ein „L“ bildet. Lege jetzt dein rechtes Bein seitlich auf deinen vorderen Oberschenkel und drücke ihn mithilfe deiner rechten Hand in Richtung Boden. Halte diese Position und widme dich dann der linken Seite. Achte hierbei wieder auf einen geraden Rücken.

KEYWORDS

sitzende Haltung | abwechselnde Hüftdehnung im Halbschneidersitz



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich der Bewegungsradius und Spielraum deiner Hüften erhöht.



VARIATION

verschiedene Dehnstellung des Beines (Hüfte | großer Oberschenkel | kleiner Oberschenkel | Knie | Unterschenkel)

SPINE LATERAL STRETCH:



Begib deinen Körper in eine aufrechte und gerade Haltung. Neige jetzt deinen Oberkörper, soweit es dir möglich ist, auf die rechte Seitenlage. Achte jedoch darauf, dass sich deine Wirbelsäule nicht nach vorne krümmt, sondern stets von einer seitlichen Beobachtungsposition gerade verläuft. Halte diese Position und widme dich anschließend der linken Seite.

KEYWORDS

aufrechte Körperhaltung | Oberkörperdehnung nach rechts & links



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich nach und nach die Verspannung in den Verbindungsstücken deiner Wirbel auflöst.



VARIATION

sitzend

Armstellung

(seitlich | nach vorne | nach oben)

ausgestreckter Arm

SPINE STRETCH BRIDGE:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und stabile Haltung. Mache dich locker und überstrecke nun deine Wirbelsäule, so weit es dir möglich ist, nach hinten. Im Idealfall berühren jetzt deine Hände den Boden. Achte dabei darauf, dass deine Beine höchstens leicht gebeugt sind. Halte diese Position.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | stabile Körperhaltung |
Bodenkontakt von Armen & Füßen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Bandscheiben gelockert und regeneriert werden.



VARIATION

einbeinig
einarmig

SPLIT:



Stelle dich bequem auf den Boden und schüttele dich kurz aus. Senke nun deinen Körper in Richtung Boden, indem du deine beiden Beine, soweit es dir möglich ist, frontal spreizt. Gehe sanft und kontrolliert immer tiefer und versuche deinen Rücken möglichst gerade zu halten. Ansonsten stütze dich mit deinen Händen am Boden ab. Im Optimalfall liegen deine Beine vollständig am Boden. Verharre in dieser Position. Führe den frontalen Spagat anschließend in der anderen Beinsetzung aus.

KEYWORDS

lockerer Stand | Körpersenkung | frontale Spreizung beider Beine



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie der Boden zwischen deinen Füßen gespalten wird und du dich mit deinen Beinen stabilisierst.



VARIATION

zusätzliche Oberkörperrotation

STANDING HAND TO TOES:



Stelle dich dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden und mache dich locker. Stelle sicher, dass deine Füße Kontakt haben und strecke dich langsam und kontrolliert nach unten bis deine Hände deine Zehen berühren können. Achte auf einen geraden Rücken, besonders im Lendenbereich. Wenn möglich lege deine Handflächen vor deinen Füßen am Boden ab. Im Idealfall berührt dein Kopf deine Knie. Halte diese Position.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | Bodenkontakt mithilfe deiner Handfläche | durchgestreckte Beine



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich die Resistenz gegenüber der Dehnspannung in deinen Bändern und Sehnen der Wirbelsäule über die Zeit erhöht.



VARIATION

zusätzliche Rumpfrotation in beide Richtungen

einarmig

Hände umfassen die Fersen

TRIANGLE:



Stelle dich aufrecht, breitbeinig und locker auf den Boden hin. Beuge nun deinen Oberkörper nach vorn, sodass du mit deinen Händen den Boden vor dir berühren kannst. Dein Unter- und Oberkörper bilden etwa einen 60° Winkel. Deine Beine und Arme sind möglichst ausgestreckt. Berühre anschließend mit deiner rechten Hand deinen linken Fuß und halte die Dehnung. Dein ganzer Körper ist auf Spannung und deine Wirbelsäule ist in einer stabilen Position. Schließlich wiederholst du dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite.

KEYWORDS

Dreiecksposition | diagonale Hand Fuß Berührung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie dein Körper ein stabiles Dreieck bildet und sich deine körperliche Geometrie wieder harmonisch ausrichtet.



VARIATION

 Keine

WRIST MOBILITY STRETCHES:



Knie dich vorsichtig auf den Boden und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Stütze dich nun mit deinen Fäusten am Boden ab. Dein Rücken kann ruhig ein wenig ungerade sein, das ist kein Problem. Wende jetzt deine Hände. Eine Hand stützt dich jetzt mit der Vorderseite und die andere mit der Rückseite. Übe mit deinem Körper leichten Druck auf deine Hände aus und spüre die Dehnspannung. Letztendlich wechselst du die Seiten deiner Hände und dehnt erneut.

KEYWORDS

knieende Position | vorwärts Neigung mit Armstütze | Handdehnung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Knochen- und Sehnenverbindungen in deinen Händen und Armen gestärkt werden.



VARIATION

einarmig
stehend

90/90 STRETCH:



Setze dich angenehm und locker auf den Boden und platziere ein Bein vor deinem Körper und das andere hinter dir. Richte deine Beine so aus, dass sie vollständigen Bodenkontakt haben und sowohl ineinander als auch zueinander einen 90° Winkel bilden. Von oben aus gesehen, bilden deine Beine jetzt eine halbe Swastika bzw. ein halbes Hackenkreuz. Versuche deinen Oberkörper möglichst stabil und deine Wirbelsäule gerade zu positionieren. Halte die Dehnung, ehe du auf die andere Seite wechselst.

KEYWORDS

Sitzposition | vollständiger Bodenkontakt der Beine | halbe Swastika



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 5 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 5 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Beine mit Mutter Erde zusammenwachsen und dich auf diese Weise heilen und regenerieren.



VARIATION

Oberkörperneigung nach (vorne | hinten | seitlich)



HINWEISE & TIPPS

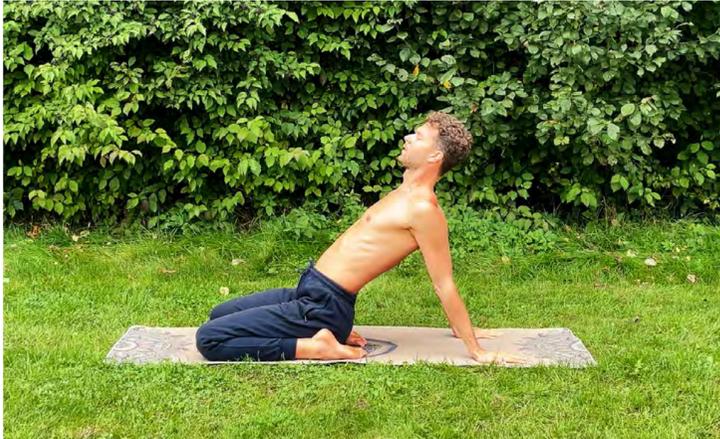
- *Statische Dehnungsübungen können mit leichter bis starker Intensität durchgeführt werden. Auf diese Weise kannst du eine Anfängerübung auch zu einer fortgeschrittenen Übung und umgekehrt transformieren.*
- *Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.*
- *Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.*
- *Verbessere dich von Tag zu Tag und von Woche zu Woche weiter, deinen Körper in eine intensivere Dehnstellung gleiten zu lassen. Zwing dich nicht in eine anstrengendere Position, sondern lasse dich mithilfe deines Atems einfach fallen.*
- *Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.*
- *Statische Dehnübungen haben etwas mit der gesunden Ausreizung von Grenzen zu tun. Dehne dich daher bewusst während jeder Dehnsession in einen angenehmen Schmerz hinein und lasse wieder los. Das dient der fortschreitenden Anpassung der Gelenke, Sehnen und Bänder für mehr Beweglichkeit.*
- *Führe alle Bewegungen in einem schwingenden Fluss aus und verweile entspannt in der Endposition. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.*

- *Dein Körper fungiert als eine Einheit. Lasse daher die Dehnung auf deinen gesamten Organismus wirken, um das Optimum einer jeden Session herauszuholen.*
- *Statisches Dehnen kann jeden Tag trainiert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben. Achte jedoch darauf, dass du kurz vor oder kurz nach einer harten Trainingssession lediglich sehr sanft oder überhaupt nicht statisch dehntst.*
- *Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Beweglichkeit an.*
- *Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich. Wie besprochen, ein kurzer und leichter Dehnungsschmerz ist völlig in Ordnung.*
- *Lasse während der Dehnung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen. Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.*
- *Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.*
- *Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung zu deinem Körper auf.*
- *Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen. Konfrontiere dich mit diesen und lasse sie durch die fließen. Befreie dich.*

- *Nutze Visualisierungen aktiv dazu, dein Gewebe zu lockern und mögliche Verspannungen dahin schmelzen zu lassen.*
- *Befreie dich von tieferliegenden Emotionen und stelle dir vor, dass du diese mithilfe von Mobilisation auflockerst.*
- *Versuche dich in der Endposition solange, wie es dir möglich ist, stabil zu halten.*
- *Lasse während den Stabilisierungsübungen Wurzeln aus deinen Füßen oder deinem Körper in die Erde wachsen und baue auf diese Weise eine innige Verbindung mit Mutter Natur auf. Erde dich, stabilisiere dich und gleiche dich aus..*
- *Halte die Dehnung etwa zwischen 10 und 90 Sekunden, achte dabei jedoch immer auf dein individuelles Gefühl.*
- *Variiere die Intensität der Dehnung immer nach deinem persönlichen Befinden.*
- *Lasse deine Sehnen und Bänder immer mit sanfter Intensität in die Dehnung gleiten und erhöhe die Intensität mit fortschreitender Dauer (Auch als bewegt-statische Dehnung bezeichnet).*
- *Wenn du in der Endposition der Dehnstellung angekommen bist, kannst du zur Abwechslung auch gerne ein wenig hin und her wippen oder das entsprechende Gelenk leicht drehen (Auch als progressiv-statische Dehnung bezeichnet).*
- *Spüre während der Dehnung besonders in deine Sehnen und Bänder hinein und achte auf jede noch so kleine Änderung deiner Nervenimpulse. Beobachte sie und tauche in den Moment ein.*

- *Die richtige Atmung ist während dem Dehnen extrem wichtig. Atme bewusst und tief über die Nase ein und lasse den verbrauchten Sauerstoff langsam über deinen Mund aus deinem Körper gleiten.*
- *Nutze deinen Atem als eine Art Ventil, Schwere und Ballast aus deinem Organismus auszuleiten und dich gleichzeitig in eine noch tiefere Dehnstellung zu positionieren.*
- *Wärme das entsprechende Muskelgewebe vor dem statischen Dehnen immer auf, um auftretende Verknotungen zu verhindern.*
- *Werde während der starken Dehnungsphase mit auftretenden Dehnschmerzen wie Ziehen, Drücken oder leichten Spannungen eins und nimm sie als ein Zeichen des Fortschritts wahr (Achtung: diese Spannungen sind völlig normal, sollten aber nicht übertrieben werden).*
- *Es kann vorkommen, dass dich beim Dehnen tieferliegende Emotionen aus der Vergangenheit konfrontieren und an die Oberfläche kommen. Sei dir dessen bewusst und lasse diese aufsprudelnde Energie einfach durch deinen Körper hindurchfließen. Denke daran, dass du nicht deine Gefühle oder Gedanken bist und identifiziere dich nicht mit ihnen.*
- *Nach einer anstrengenden statischen Dehnungssession können leichte Verspannungen oder sogar ein sanfter Muskelkater entstehen. Gönn deinem Körper daher eine Pause oder baue lediglich einfache Dehnübungen in dein tägliches Programm mit ein.*

- *Statische Dehnübungen können gerne täglich praktiziert werden. Im Regelfall haben Dehnungssessions, die mehr als 2 Stunden andauern, kaum positive Effekte auf den Organismus. Mehrere Dehnungsperioden am Tag wirken sich hingegen noch positiver und entspannender auf den Körper aus.*

BUILDING BRIDGE:

Knie dich ganz normal auf den Boden und neige dich leicht nach hinten. Benutze deine beiden Hände und Arme als Stütze. Wahre eine gesunde Haltung in dieser Stellung und achte vor allem auf eine gerade Wirbelsäule. Senke nun deinen Körper in Richtung Boden, indem du deine Arme vorsichtig beugst. Nähere dich möglichst weit dem Boden an und kehre anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

kniende Position | Armstütze hinter dem Rücken | Armbeugung & -Streckung

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

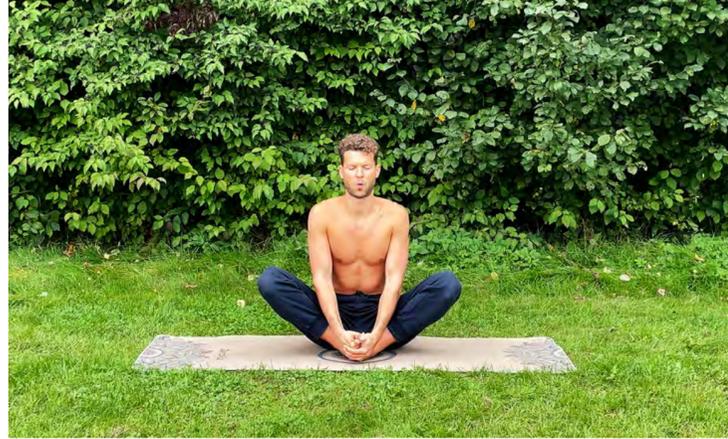
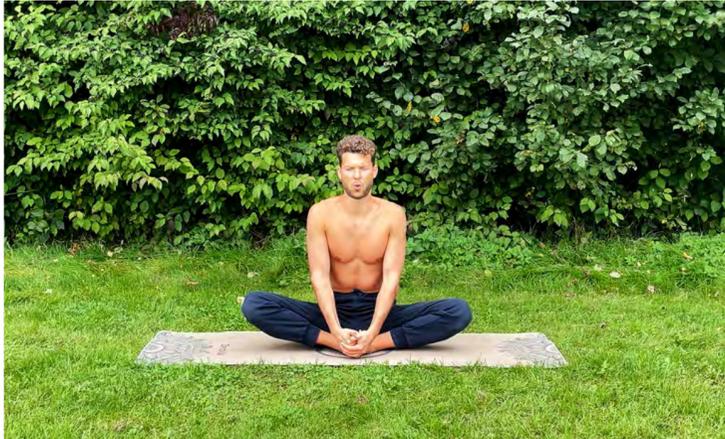
**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie eine starke Brücke bzw. Verbindung zwischen deinen einzelnen Bandscheiben gebaut wird.

**VARIATION**

zusätzliche Kopffrotation

Armstellung
(eng | weit)

BUTTERFLY:

Setze dich im Schneidersitz auf den Boden, sodass sich deine Fußsohlen gegenseitig vollständig bedecken. Halte deine Füße mit deinen Händen fest und bewege deine Hüften nun wie ein Schmetterling. Achte dabei auf eine gerade Wirbelsäule.

KEYWORDS

Schmetterlingsposition | schwingen

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Hüften entspannen und lockern.

**VARIATION**

rudernde
Wippbewegung

BUTTERFLY SHOULDER STRETCH:



Versetze deinen Körper in die Butterfly Position. Setze dich also hin, stabilisiere deine Wirbelsäule und stelle sicher, dass deine Fußsohlen vollständigen Kontakt haben. Neige dich nun ein wenig nach hinten und stütze dich mit deinen Armen und Händen hinter deinem Rücken am Boden ab. Deine Arme sind dabei durchgestreckt. Bewege anschließend dein Gesäß abwechselnd nach vorne und hinten. Während der gesamten Übung haben ausschließlich deine Füße und Hände Bodenkontakt.

KEYWORDS

Schmetterlingsstellung | Armstütze | Vorwärts- & Rückwärtsbewegung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



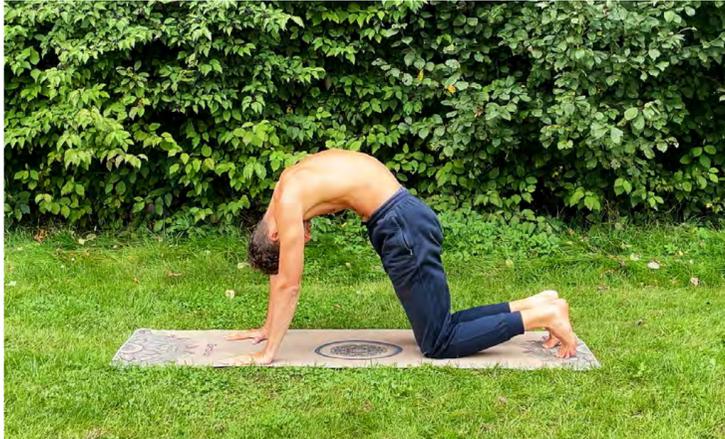
VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Becken und deine Hüften öffnen, sodass der Energiefluss in diesen Bereich angeregt wird.



VARIATION

zusätzliche Kopffrotation
Höhenänderung
des Gesäßes

CAT CAMO:

Begib dich in eine angenehme Vierfüßlerstand Position. Hebe nun deine Lenden- und Brustwirbelsäule, so weit es dir möglich ist, nach oben und bilde einen Buckel. Genieße diese Haltung für einen Moment, entspanne dich und finde dich jetzt in der entgegengesetzten Position ein, also ein starkes Hohlkreuz. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Vierfüßlerstand | Wirbelsäulenüberstreckung | aufrollen der Wirbelsäule

**ATMUNG**

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.

**VISUALISIERUNG**

Stelle dir bildhaft vor, wie jeder einzelne Wirbel gelockert und auf die Belastung vorbereitet wird.

**VARIATION**

abwechselndes Eindrehen der Körperachse nach links & rechts

DEEP TO HIGH LUNGE:



Stelle dich aufrecht auf den Boden, positioniere deine Beine etwa in einem 90° Winkel und wende deine Blickrichtung zu deinem vorderen Bein. Komme nun langsam in eine tiefe Ausfallschritt Stellung und nutze deine Arme dazu dich an deinem vorderen Knie abzustützen, um dich noch weiter nach unten bzw. vorne zu schieben. Bewege dich wieder in die Ausgangsposition und komme anschließend wieder in den tiefen Ausfallschritt. Schließlich wiederholst du dasselbe Muster auf der anderen Seite.

KEYWORDS

hoher Ausfallschritt | tiefer Ausfallschritt | Oberschenkelschiebung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Beinachsen neu ausrichten und stabilisieren.



VARIATION

Oberkörperneigung
(vorne | seitlich | thinten)

DIAMOND FROG:



Positioniere dich in der Vierfüßlerstandposition und achte auf einen geraden Rücken. Lasse nun am Boden deine Knie auseinander gleiten und spreize deine Beine auf diese Weise, soweit es dir möglich ist. Deine beiden Fußsohlen berühren sich. Deine Beine bilden folglich eine Art Dreieck. Halte deinen restlichen Körper in der Ursprungsposition. Bewege schließlich deine Beine abwechselnd vor und zurück. Koste die Dehnungen vollkommen aus.

KEYWORDS

Vierfüßlerstand | Beine in Diamant Stellung | Vor- & Rückwärtsbewegung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Hüften öffnen und du dich von niedrig schwingenden Emotionen im unteren Bereich deines Körpers befreist.



VARIATION

Frosch Dehnung

DOWNWARD DOG:



Stelle dich angenehm auf den Boden und neige deinen Oberkörper anschließend nach vorne, sodass du wenn möglich deine Zehen berühren kannst. Gehe nun mit deinen Händen schrittweise weiter nach vorne, bis du mit deinem Körper ein umgedrehtes „V“ bildest. Deine Beine sind vollständig ausgestreckt. Deine Wirbelsäule ist möglichst gerade. Deine Fußsohlen sollten möglichst ganz den Boden berühren. Hebe und senke jetzt abwechselnd deine Zehen. Beuge und strecke anschließend deine Knie abwechselnd oder zusammen. Bleibe in dieser Position einfach in leichter Bewegung.

KEYWORDS

umgedrehte „V“ Position | leichte Bewegungen auf der Stelle



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich die Beweglichkeit deiner Hüften und Beine enorm verbessert.



VARIATION

Positionshaltung

einarmig

einbeinig

Kickbewegung

Hüftrotation

Kniebeuge

DOWNWARD DOG TO COBRA:



Forme mit deinem Körper ein sanftes „V“, indem ausschließlich deine Hände und Füße den Boden berühren. Dein Gesäß ist dabei der am höchsten gelegene Körperbereich. Bringe deinen gesamten Körper nun auf Spannung und achte auf eine stets gerade Wirbelsäule. Bewege dich nun langsam und kontrolliert in die „Cobra“ Stellung und wieder zurück in die Ausgangsposition. Wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

liegende Knieposition | Aufrichten des Gesäßes



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein unterer Rücken entspannt und lockert.



VARIATION

zusätzliche
Schlangenbewegung

FLYING HUMAN:



Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und winkle deine unteren Beine nach oben ab. Umfasse jetzt mit deinen Händen deine Füße, indem du dich leicht nach hinten dehnt. Hebe jetzt deine Beine und deinen Kopf vom Boden ab und ziehe deine Füße und Hände zusammen. Versuche dich möglichst weit vom Boden abzuheben und fliege dahin. Gehe wieder zu Boden und fliege erneut los.

KEYWORDS

Bauchlage | Hand Fuß Berührung | Abheben



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

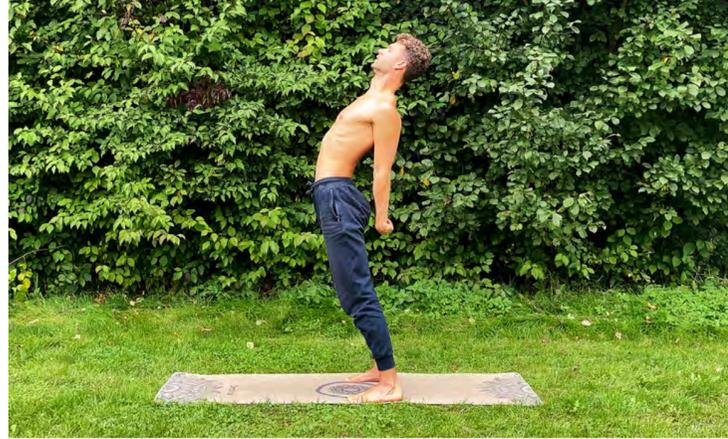
Stelle dir bildhaft vor, wie Energie deinen Körper entlang fließt und in einem Kreis zirkuliert, sodass du energetisch aufgeladen wirst.



VARIATION

seitliche Körperneigungt

FORWARD FOLD WITH CHEST STRETCH:



Stelle dich aufrecht und gerade auf den Boden und mache dich locker. Verschränke deine Hände hinter deinem Rücken und beuge deinen Oberkörper anschließend nach vorne. Wenn du das vordere Extrem erreicht hast, streckst du deinen Oberkörper auf das andere Extrem nach hinten. Deine Hände bleiben verschränkt und deine Arme drücken sich immer mit aller Kraft vom Körper weg. Achte während der gesamten Übung auf eine stabile und gerade Wirbelsäule. Verharre in kontinuierlicher Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | verschränkte Hände | Oberkörperneigung in zwei Richtungen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Schultergelenke und dein Schultergürtel neu ausrichten.



VARIATION

seitliche Oberkörperneigung
seitliche Oberkörperneigung über Kopf

FRONT SWING:



Komme in einer aufrechten und lockeren Körperhaltung zur Ruhe und erde dich. Stelle dich hüftbreit oder ein wenig breitbeiniger auf und hebe deine Hände, sodass deine Arme und Beine den Buchstaben „X“ bilden. Führe nun langsam eine halbe Kniebeuge aus und schwinde deine Arme vor deinem Körper in Form einer doppelten Schleife. In der Endposition befinden sich deine Arme rechts und links von deinen Knien und etwa auf Schienbeinhöhe. Anschließend führst du dieselbe Bewegung rückwärts durch und findest dich in der Ausgangsstellung wieder mit dem Unterschied, dass dein Rücken leicht nach hinten überstreckt ist. Wiederhole nun diese Bewegung und spüre den Fluss.

KEYWORDS

aufrechte & lockere Position | Arme & Beine bilden ein „X“ | Schleifenschwung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

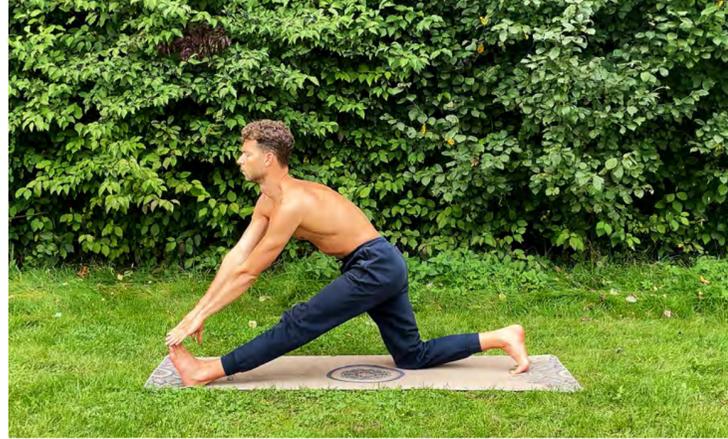
Stelle dir bildhaft vor, wie der Schwung und der Fluss der Bewegung dein Blut im ganzen Körper verteilt und dich wach und munter hält.



VARIATION

tiefere Kniebeuge
zusätzliche
Wirbelsäulen Rotation

KNEELING HAMSTRING:



Knie dich sanft auf den Boden und richte deinen Rücken auf. Wahre eine stabile Körperhaltung und strecke nun ein Bein nach vorne aus, sodass es vollständig ausgestreckt ist. Die Ferse von diesem sollte Bodenkontakt haben. Dein hinteres Bein dient der Stabilisierung. Beuge nun deinen Oberkörper nach vorne und berühre mit deinen Händen die Zehenspitzen deines vorderen Beines und ziehe dich nach vorn. Achte auf einen geraden Rücken, besonders in der Lendengegend. Kehre anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück und überstrecke deinen Rücken leicht nach hinten. Wechsle zwischen diesen beiden Stellungen hin und her. Zu guter Letzt führst du dasselbe Bewegungsmuster auf der anderen Seite aus.

KEYWORDS

kniende Position mit ausgestrecktem Bein | Oberkörperdehnung & -überstreckung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

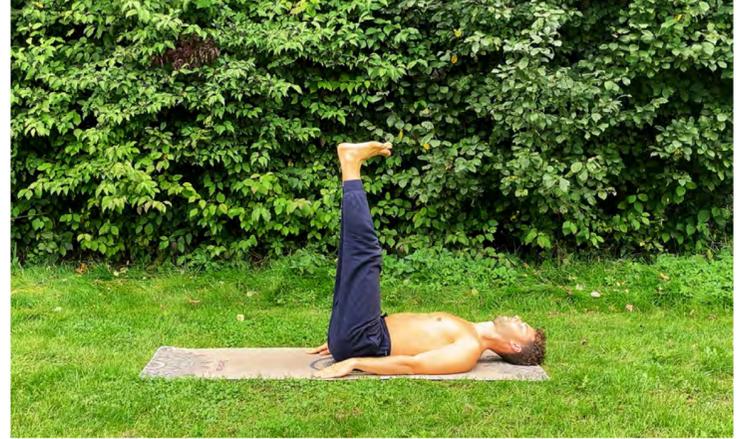
Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Unterkörper Oberkörper Verbindung verbessert und stärkt.



VARIATION

Keine

LAYING LEG RAISE:



Lege dich mit dem Rücken auf den Boden in Brett Position. Hebe nun abwechselnd das rechte, dann das linke und anschließend beide Beine soweit es geht nach oben. Achte darauf, dass deine Beine ausgestreckt bleiben und dein restlicher Körper nicht vom Boden abhebt.

KEYWORDS

Liegeposition | ausgestrecktes Beinheben



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich die Sehnen und Bänder deiner Beine stabilisieren und festigen.



VARIATION

Beinheben mit Spagatt

LUNGE WITH CORE ROTATION:



Stelle dich angenehm auf den Boden, schüttele dich aus und finde dich in einer mittleren Ausfallschritt Position wieder. Deine Arme sind seitlich ausgestreckt und dein Oberkörper befindet sich in einer gesunden Körperhaltung. Drehe jetzt deinen Rumpf abwechselnd einmal vollständig nach rechts und einmal vollständig nach links. Versuche die Extremposition immer weiter auszudehnen.

KEYWORDS

mittlere Ausfallschrittstellung | ausgestreckte Arme |
abwechselnde Rechts- & Linksrotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

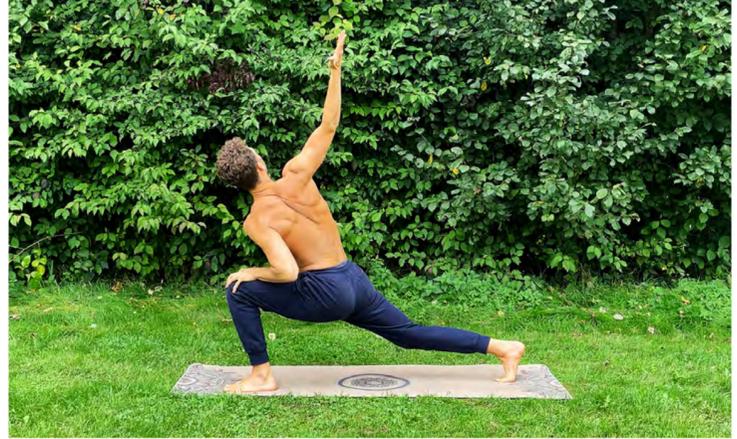
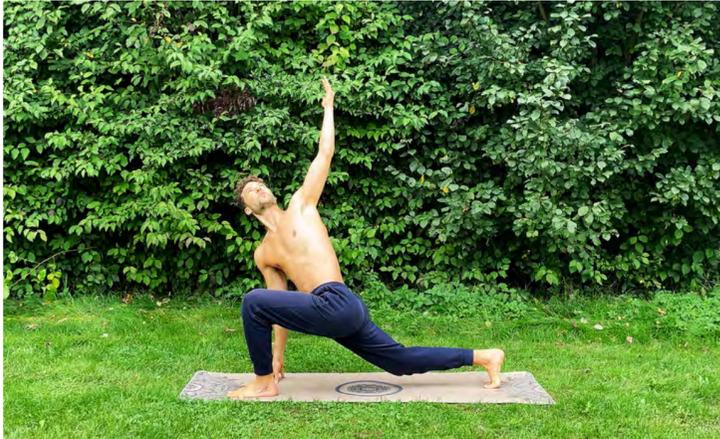
Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Rumpf lockert und auffrischt. Leichtigkeit erfasst von nun an dein Sein.



VARIATION

abgewinkelte Arme
tiefer Lunge
hoher Lunge

LUNGE WITH THORACIC ROTATION:



Stelle dich angenehm auf den Boden, schüttele dich aus und finde dich in einer mittleren Ausfallschritt Position wieder. Deine Arme sind seitlich ausgestreckt und dein Oberkörper befindet sich in einer gesunden Körperhaltung. Drehe jetzt deinen Rumpf abwechselnd einmal vollständig nach rechts und einmal vollständig nach links mit dem Zusatz, dass du dich bei jeder Drehung nach vorne beugst und dich mit einer Hand am Boden abstützt. Dein Blick ist in der Endposition immer zum Himmel gerichtet. Versuche die Extremposition immer weiter auszudehnen.

KEYWORDS

mittlere Ausfallschrittstellung | ausgestreckte Arme |
abwechselnde Rechts- & Linksrotation mit Oberkörperbeugung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

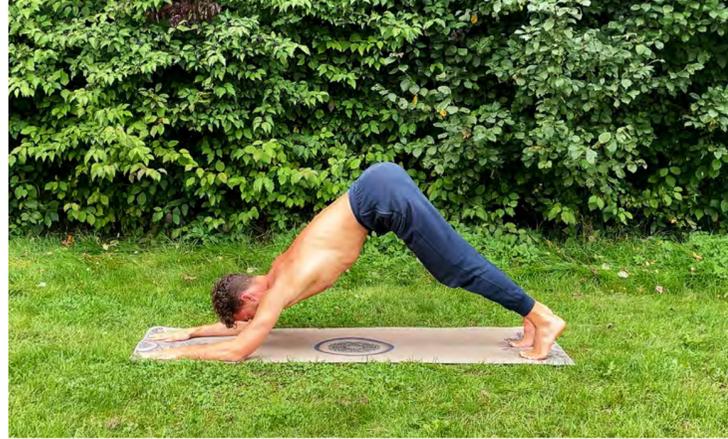
Stelle dir bildhaft vor, wie du eine Brücke zwischen Himmel und Erde bildest. Du bist der Kanal der beide Welten miteinander verbindet. Genieße diesen Moment.



VARIATION

tiefer Lunge
hoher Lunge
Vorwärtsbeugung

PLANK TO DOWNWARD DOG:



Begebe deinen Körper in die Unterarmstütz Position. Achte auf einen geraden Rücken und stabilisiere deinen Körper mithilfe deiner Unterarme und Füße. Stütze dich nun mit deinen Händen vom Boden ab und hebe dein Gesäß in Richtung Himmel. Deine Beine bleiben während der gesamten Übung durchgestreckt. Dein Ober- und Unterkörper bilden jetzt ein umgedrehtes „V“. Wechsle anschließend zwischen diesen beiden Positionen kontrolliert hin und her.

KEYWORDS

Unterarmstütz | herabschauender Hund | Wechsel



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule optimieren und alle Wirbel geheilt werden.



VARIATION

zusätzlicher Beinanzug

PLANKS WALK OUT:



Begib dich in die Unterarmstütz Position. Deine Beine sind dabei ausgestreckt. Nur deine Zehen, Ellenbogen und Hände haben Bodenkontakt. Achte auf eine stabile und gerade Körperhaltung. Wandere jetzt mit deinen Händen in Richtung Füße, bis du diese vollständig berührst. Dein Rücken ist dabei gebeugt. Wandere wieder nach vorne und wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

Unterarmstütz Position | kontrolliertes Aufrichten & zu Boden gehen



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

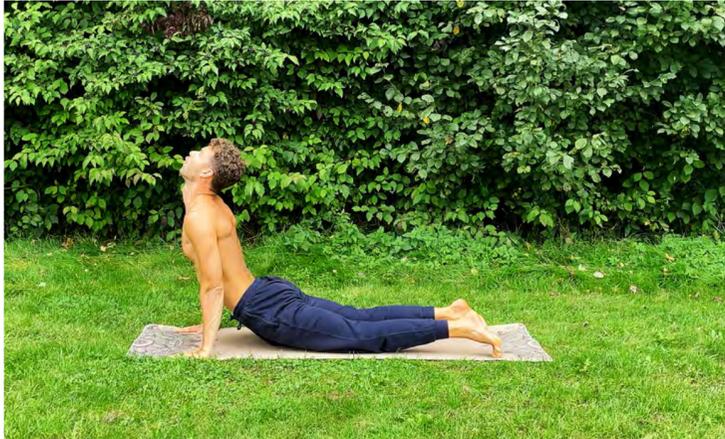
Stelle dir bildhaft vor, wie alle Nervenbahnen in deiner Wirbelsäule regeneriert und verbessert werden.



VARIATION

einbeinig
Beinanzugt

PUSH UP INTO COBRA:



Begib dich in die klassische „Push Up“ Position und bewege dich mit deinem Oberkörper nach vorne. Überstrecke jetzt deine Wirbelsäule, indem ausschließlich dein Unterkörper und deine Hände den Boden berühren. Deine Arme sind hierbei durchgestreckt. Finde dich nun wieder in einer nach hinten gestreckten „Push Up“ Position ein und führe dieses Bewegungsmuster erneut aus.

KEYWORDS

klassische Liegestützposition | Himmelsblick



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Wirbelsäule entspannt und stabilisiert.



VARIATION

seitliche Kopf- & Nackendrehung
zusätzliche Liegestützbewegung

REVERSE JUMP:



Begib dich in eine hüftbreite und aufrechte Körperhaltung. Hebe nun deine Arme seitlich nach oben und winkle diese nach vorn ab. Führe nun Wechselsprünge auf der Stelle aus, indem du deinen Oberkörper abwechselnd nach rechts und deinen Unterkörper nach links rotierst.

KEYWORDS

hüftbreite Körperhaltung | Wechselsprünge auf der Stelle | abgewinkelte Arme



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Rumpf lockert und dein ganzer Körper durchgeschüttelt wird.



VARIATION

ausgestreckte Arme
leichte „Squathaltung“

ROTATIONSEAT:



Setze dich auf den Boden, indem deine Füße vor deinem Körper stark abgewinkelt platziert werden. Rotiere jetzt deinen Oberkörper mithilfe deiner Arme, so weit es dir möglich ist, nach links. Führe nun ein paar Wippbewegungen in dieser Position aus und wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

KEYWORDS

angezogene Sitzhaltung | Rotationsbewegung mit dem Oberkörper



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Sehnen und Bänder gestärkt werden.



VARIATION

Keine

SPINE EXTENSION:



Begib dich in eine aufrechte und stabile Körperhaltung. Halte nun deine Arme über deinem Kopf und spanne deinen gesamten Körper ein wenig an. Überstrecke jetzt deine Wirbelsäule, indem du deinen Rücken nach hinten beugst. Verharre für einen Augenblick in dieser Position, komme wieder zurück in Ausgangshaltung und wiederhole diesen Vorgang.

KEYWORDS

hüftbreiter Stand | Wirbelsäulenüberstreckung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie deine Bandscheiben entgiftet und regeneriert werden.



VARIATION

Unterstützung des unteren Rückens durch die Handflächen

SPINE EXTENSION WITH ROTATION:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und stabile Haltung. Mache dich locker und überstrecke nun deine Wirbelsäule, so weit es dir möglich ist, nach hinten. Im Idealfall berühren jetzt deine Hände den Boden. Achte dabei darauf, dass deine Beine höchstens leicht gebeugt sind. Rotieren nun deinen Oberkörper einmal nach rechts und links.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | Wirbelsäulenüberstreckung | Rechts- & Linksrotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie jedes einzelne Wirbelglied flexibler wird.



VARIATION

Armstellung
(ausgestreckt nach hinten oder seitlich | abgewinkelt)

SPINE FLEXION WITH ROTATION:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und stabile Haltung. Mache dich locker und strecke nun deine Wirbelsäule nach vorne, sodass dein Körper etwa ein „L“ bildet. Achte auf einen geraden Rücken, durchgestreckte Beine und ausgestreckte Hände. Drehe jetzt deinen Oberkörper auf maximale Rechts- und Linksstellung und wieder zurück.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | „L“ Position | rechts & links Rotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich all deine Wirbelfehlstellungen aufheben und verbessern.



VARIATION

zusätzliche Rumpfrotation

SPINE ROLL UP:



Bringe deinen Körper in eine aufrechte und stabile Haltung. Mache dich ganz locker und rolle deine Wirbelsäule jetzt langsam und kontrolliert nach vorne auf in Richtung Boden. Wenn du die Endposition erreicht hast, rollst du dich wieder nach oben in eine leicht überstreckte Haltung. Deine Arme sind dabei seitlich nach oben abgewinkelt.

KEYWORDS

stabile Körperhaltung | kontrollierte Oberkörperrolle nach unten & oben



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Bandscheiben regenerieren und neu ausrichten.



VARIATION

mit zusätzlicher seitlicher Neigung

SQUAT SIT ROTATION:



Finde dich in einer tiefen Kniebeuge wieder. Versuche diese so sauber wie möglich auszuführen und achte einmal wieder besonders auf eine gerade Wirbelsäule. Hebe nun deine beiden Arme und strecke sie in Richtung Himmel. Drehe jetzt deinen Oberkörper möglichst weit nach rechts. In der Endposition schaut dein Gesicht in Richtung Himmel. Wenn du dich nach rechts drehst, stützt du dich mit deiner linken Hand an deinem rechten Knie ab. Wenn du die Endstellung erreicht hast, bewegst du deinen Oberkörper auf die Extremposition der linken Seite, indem du dieselbe Bewegungssequenz ausführst, lediglich auf der linken Seite. Wechsle zwischen diesen beiden Extremen kontrolliert hin und her.

KEYWORDS

tiefe Kniebeuge | nach oben ausgestreckte Arme | Rechts- & Linksrotation



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du einen Energiewirbel um deinen Körper herum kreierst, der dir mehr Power und Willenskraft schenkt.



VARIATION

halbe Kniebeuge

STANDING CORE ROTATION:



Begebe deinen Körper in eine aufrechte und stabile Haltung. Mache dich locker und strecke deine Arme seitlich aus. Bringe jetzt deinen Körper mithilfe einer Rotation in die maximale Rechts- und Linksstellung und bewege dich hin und her. Deine Beine bleiben fest am Boden verankert.

KEYWORDS

aufrechte Körperhaltung | maximale Rechts- & Linksdrehung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die Sehnen und Nerven deiner Wirbelsäule erneuert werden.



VARIATION

zusätzliche Oberkörperneigung in Schräglage

STANDING STRADDLE GOOD MORNING:



Stelle dich aufrecht und locker auf den Boden. Spreize nun deine beiden Beine, bis diese etwa einen 90° Winkel bilden. Achte auf eine extrem gesunde Körperhaltung. Also Rücken gerade, Schultern leicht zurück und Brust angenehm nach vorne. Neige anschließend deinen Oberkörper kontrolliert und bewusst nach vorne und berühre mit deinen Händen den Boden. Spanne deinen Lendenbereich an und passe weiterhin auf, dass deine Wirbelsäule gerade bleibt. Gehe so tief, wie es dir möglich ist. Deine Beine bleiben jedoch ausgestreckt. Schließlich bewegst du dich wieder in die Ausgangsposition und wechselst zwischen diesen beiden Stellungen hin und her.

KEYWORDS

halber Spagat | Oberkörperneigung nach vorne & hinten | stabile Wirbelsäule



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie die einzelnen Energiepunkte in deiner Wirbelsäule schrittweise aktiviert werden und spüre den Energiefluss in deinem Rückenmark.



VARIATION

Oberkörperneigung
(seitlich)
Oberkörperrotation

STRADDLE UPS:



Stelle dich aufrecht und angenehm hin. Lasse dich jetzt sanft in einen seitlichen Spagat fallen, indem du deine Beine vorsichtig auseinander spreizt. Senke deinen Körper so tief wie nur möglich. Achte darauf, dass dein Rücken gerade und stabil ist. Dein Oberkörper ist außerdem aufgerichtet. Hast du diese Stellung erreicht, neigst du dich möglichst weit nach vorne und lässt deine Hände vor deinem Körper in eine enge Liegestütz Position zur Ruhe kommen. Deine Arme sind außerdem abgewinkelt. Drücke dich nun mit deinen Händen wieder nach oben, während du deine Hüften leicht aufdrehst. Anschließend beugst du deine Hände wieder, während du deine Hüften leicht eindrehst. Sozusagen ein Liegestütz in Spagatposition.

KEYWORDS

halber Spagat | Vorbeugung | enger Liegestütz



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie alle Energieblockaden in deinen Beinen und Leisten aufgelöst und transformiert werden.



VARIATION

Plankposition

SUN GREETING:



Bringe dich in eine aufrechte und lockere Körperhaltung. Deine Beine sind angenehm gespreizt. Strecke deine Arme nun nach oben aus, sodass deine obere Körperhälfte eine Spiegelung zur unteren ist. Schwinge deinen Oberkörper jetzt nach unten und wandle diesen gewonnenen Schwung in eine flüssige Aufwärtsbewegung um bis du deine Wirbelsäule maximal strecken kannst. Betrachte bei dieser Übung deine Arme als Verlängerung deines Rückens.

KEYWORDS

aufrechte Körperhaltung | leichter Schwung nach vorne |
anschließende Überstreckung der Wirbelsäule



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrigschwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

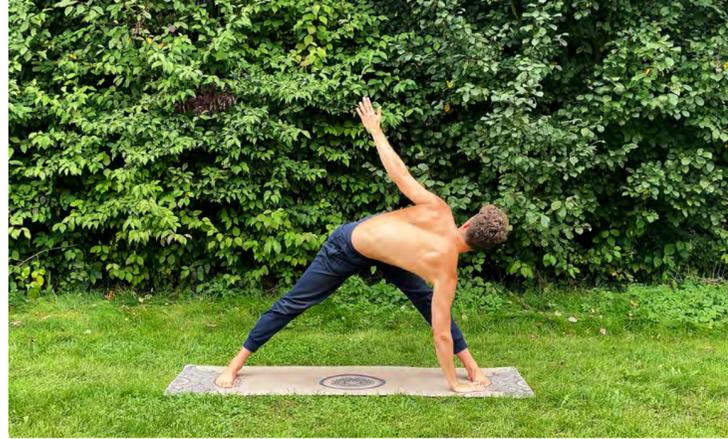
Stelle dir bildhaft vor, wie sich dein Körper erdet und das Chi bei jedem Schwung in deinem Organismus frei fließen kann.



VARIATION

kreative
Armbewegungen
zusätzliche
Oberkörperrotation

SWITCHING TRIANGLE:



Nimm eine aufrechte und breitbeinige Position ein. Mache dich locker und hebe deine Arme ausgestreckt nach oben, sodass deine Extremitäten ein „X“ bilden. Berühre nun abwechselnd mit deinen Händen deine diagonal gelegenen Füße, indem du eine angenehme Schwungbewegung ausführst.

KEYWORDS

breitbeinige Position | abwechselnder Schwung nach vorne überkreuz



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie sich deine Rückenmuskulatur aufwärmt.



VARIATION

zusätzliche rückwärtige Überstreckung der Wirbelsäule

WARRIOR I:



Stelle dich auf den Boden und versetze deinen Körper in einen leichten Ausfallschritt. Achte darauf, dass dein vorderes Knie etwa einen 90° Winkel bildet und drehe gleichzeitig deinen hinteren Fuß nach außen auf. Außerdem ist dein hinteres Bein durchgestreckt. Deine Blickrichtung ist nach vorne gerichtet und deine Arme zeigen beide ausgestreckt nach oben in den Himmel. Drehe jetzt deinen Körper seitlich auf und ein und neige ihn anschließend nach rechts und links. Achte auf einen geraden Rücken und stabile Standbeine. Schließlich wechselst du die Beinposition.

KEYWORDS

leichter Ausfallschritt | Blickrichtung nach vorne |
nach oben ausgestreckte Arme | seitliche Körperrotation & -Neigung



ATMUNG

Einatmung von Lebensenergie über die Nase für etwa 3 Sekunden und Ausatmung von niedrig schwingender Energie über den Mund für etwa 3 Sekunden.



VISUALISIERUNG

Stelle dir bildhaft vor, wie du deine Bandscheiben lockerst und aufrüttelst. Jetzt können sie sich besser entgiften und regenerieren.



VARIATION

zusätzlicher Lunge
tieferer Ausfallschritt



HINWEISE & TIPPS

- *Beginne jede dynamische Dehnübung mit langsamer oder niedriger Geschwindigkeit und erhöhe diese mit fortschreitender Dauer.*
- *Dynamische Dehnungsübungen werden mit geringer bis moderater Intensität durchgeführt.*
- *Achte auf die Empfindungen in den entsprechenden Gelenken oder Muskeln und passe die Bewegungsausführung dementsprechend an.*
- *Bereite dich mental auf die physische Aktivität vor.*

Unterstütze die physische Aktivität mithilfe von bewussten Visualisierungen und Atemtechniken.

- *Sorge dafür, dass die Dynamik deiner Bewegungen über die Zeit weiter zunimmt.*
- *Vergleiche deinen Fortschritt nur mit dir selbst und lasse dich vom Fortschritt anderer Menschen lediglich inspirieren.*
- *Führe alle Bewegungen in einem kontinuierlichen und schwingenden Fluss aus. Hektische oder ruckartige Bewegungen sind hier unerwünscht.*
- *Dynamische Dehnung kann jeden Tag praktiziert werden. Der Dauer sind dabei keine Grenzen gesetzt, jedoch ist der Sinn und Zweck nach einer bestimmten Zeit in den meisten Fällen nicht mehr gegeben.*

- *Mithilfe von effektiven dynamischen Dehnungsübungen vor jedem Training kann die Verletzungsgefahr drastisch gesenkt werden.*
- *Passe die Übungen an das Niveau deiner derzeitigen Beweglichkeit an.*
- *Bewege alle deine Gelenke nur im schmerzfreien Bereich.*
- *Lasse während der Dehnung Prana, Chi und Energie durch deinen Körper fließen. Dein Organismus wird dadurch energetisiert und Blockaden oder Knoten in deinem Energiesystem können sich auf diese Weise besser lösen.*
- *Atme während den Übungen in die entsprechenden Muskelzonen und lockere so dein Gewebe.*
- *Spüre während den Bewegungen in deinen Körper hinein und beobachte ganz akribisch welche Muskelzellen, Sehnen und Bänder angespannt werden. Baue so eine innige Verbindung zu deinem Körper auf.*
- *Falls beispielsweise Verspannungen, Krämpfe oder andere Disharmonien auftreten, fühle dich in diese auf eine neutrale Art und Weise hinein und versuche gegebenenfalls mögliche Ursachen oder Traumata in dein Bewusstsein aufsteigen zu lassen.*
- *Nutze Visualisierungen aktiv dazu, dein Gewebe zu lockern und mögliche Verspannungen dahin schmelzen zu lassen.*
- *Befreie dich von tieferliegenden Emotionen und stelle dir vor, dass du diese mithilfe von Mobilisation auflockerst.*
- *Variiere die Intensität der Dehnung immer nach deinem persönlichem Befinden.*

- *Spüre während der Dehnung besonders in deine Sehnen und Bänder hinein und achte auf jede noch so kleine Änderung deiner Nervenimpulse. Beobachte sie und tauche in den Moment ein.*
- *Die richtige Atmung ist während dem Dehnen extrem wichtig. Atme bewusst und tief über die Nase ein und lasse den verbrauchten Sauerstoff langsam über deinen Mund aus deinem Körper gleiten.*
- *Nutze deinen Atem als eine Art Ventil, Schwere und Ballast aus deinem Organismus auszuleiten und dich gleichzeitig in eine noch tiefere Dehnstellung zu positionieren.*
- *Es kann vorkommen, dass dich beim Dehnen tieferliegende Emotionen aus der Vergangenheit konfrontieren und an die Oberfläche kommen. Sei dir dessen bewusst und lasse diese aufsprudelnde Energie einfach durch deinen Körper hindurchfließen. Denke daran, dass du nicht deine Gefühle oder Gedanken bist und identifiziere dich nicht mit ihnen.*
- *Achte beim dynamischen Dehnen auf kontrollierte Wippbewegungen in der Dehnposition. Lasse deiner Fantasie dabei freien Lauf und bewege dich in die verschiedensten Richtungen.*
- *Gewisse Dehnstellungen können natürlich für ein paar Sekunden gehalten werden. Das Ziel besteht nicht darin ununterbrochen in Bewegung zu sein, sondern die Dehnaktivität dynamisch zu gestalten und nicht statisch.*
- *Die Bewegungen laufen in einem federnden und rhythmischen Rahmen ab. Bleibe im „Flow“ bzw. im Fluss und vermeide abgehackte Bewegungen. Man könnte behaupten, dynamisches Dehnen gleiche eher einem rhythmischen Tanz mit dezenten Zwischenpausen.*

- *Lockere und ziehe deine Muskeln abwechselnd in die „Länge“. Verteile dabei die Anstrengung immer auf allen Körperteilen gleich, sodass keine Dysbalancen entstehen. Achte besonders auf den Antagonisten, also den Gegenspieler der entsprechenden Muskelgruppe.*

YOUR MOVEMENT EXERCISES.



CONSCIOUS
ASCENSION