



Von An-Spannung zur Ent-Spannung

Manchmal kann man einfach nicht loslassen. Und dann hapert's auch oft mit der Verdauung. Eine Handvoll Übungen zum „locker-machen“ haben wir hier für Sie gesammelt:

Die Grundhaltung für Räkeln, Sausewind und Abhängen ist folgende:

Sie stehen hüftbreit und locker in den Knien. Das Gewicht ist gleichmäßig auf die Fußsohlen verteilt. Oberkörper gerade halten, den Bauch anspannen, Kopf aufgerichtet.

Räkeln

Die Finger ineinander verschränken und beide Arme über den Kopf strecken ohne die Schultern nach oben zu ziehen. Jetzt abwechselnd die rechte und die linke Seite schräg nach oben strecken, dabei die Beine in ihrer Position halten, also aus dem Becken heraus arbeiten. Spüren Sie die Dehnung in der Taille und bis in den Bauch. Dabei tief ein- und ausatmen.

Sausewind

Die Hände verschränken und über dem Kopf nach hinten kippen. Tief einatmen und beim Ausatmen mit voller Kraft nach vorne schwingen durch die Beine hindurchschlagen.

Strecken

Auf den Rücken legen, die Knie anwinkeln und die Füße in Hüftbreite aufstellen. Dann die Beine langsam nach oben heben und strecken. Die Fußsohlen zeigen dabei zur Decke. Die Übung wird verstärkt, indem man die Fersen noch weiter nach oben schiebt.

Puuuh

Auf den Rücken legen. Alle Muskeln anspannen, halten – halten – halten uuuuuund loslassen. Unbedingt mehrmals wiederholen.

Abhängen

Die Hände hinter dem Nacken verschränken und den Oberkörper entspannt nach vorn hängen lassen. Die Knie hierbei beugen und 2-3 Minuten „abhängen“. Danach Wirbel für Wirbel wieder nach oben rollen und die Beine lässig ausschütten.