

*Tiefenmuskulaturtraining für mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit.
Mit den folgenden vier Übungen gewinnen Sie an Kraft und Stabilität.*

DIE POWER AUS DER KÖRPERMITTE

TEXT ANDREA TRESCH* BILD BEATBRECHBÜHL

1

Rückenlage, Beine ausgestreckt, Füße hüftschmal, Zehen im rechten Winkel (flex). Sitzbeinhöcker (das sind die beiden Knochen, auf denen Sie sitzen), Steissbein und Schambein zu den Fersen dehnen und gleichzeitig den Kronenpunkt (der Kronenpunkt sitzt ca. vier Fingerbreit hinter dem höchsten Punkt am Schädel) in die Gegenrichtung verlängern. Hände vor der Brust falten, Handinnenfläche nach aussen, Arme behutsam neben dem Kopf absenken. An den Sitzbeinhöckern einatmen, dabei Atem die Wirbelsäule hochgleiten lassen und am Kronenpunkt ausatmen. Spüren, wie Sie mit jedem Atemzug länger werden. Sieben Mal atmen.

Bauchlang

Die gefalteten Hände unter den Kopf legen. Ellbogen auseinanderdehnen, die Bauchseite vollkommen entspannen. Schulterblätter und Oberarmkugeln berühren die Unterlage. Vom Kronenpunkt her den Kopf einrunden, bis das Kinn parallel zur Brust steht. Spüren Sie, wie die inneren Becken- und Bauchmuskeln aktiviert werden? Die Nasenspitze zart Richtung Sitzbeinhöcker bewegen. Je entspannter die Schultern und der Hals, umso kraftvoller wird Ihr Bauch trainiert. 30 Wiederholungen dürfen es schon sein. Langsam steigern.

2



Bauchkraft

Beine anwinkeln, Füße hüftschmal und möglichst nahe am Körper. Die Füße bilden ein schmales «V». Hände auf die Rippenbogen legen. Sitzbeinhöcker Richtung Boden ausrichten und dann samt Steissbein und Schambein Richtung Fersen dehnen. Der Kronenpunkt zieht in die Gegenrichtung – bis alle seitlichen Muskeln des Rückens die Unterlage berühren. An den Sitzbeinhöckern einatmen, die Atemenergie entlang der Wirbelsäule hochgleiten lassen und am Kronenpunkt ausatmen. Mit jeder Ausatmung die Wirbelsäule noch leichter in die natürliche Länge ausdehnen. Sieben bewusste Atemzüge.

Kleine Brücke

3

Aus derselben Rückenlänge wie in der vorherigen Übung das Becken vom Boden heben. Oberschenkelmuskeln aus den Leisten ausdrehen, ein bis zwei Lendenwirbel heben sich vom Boden. Der Bauch ist gedehnt und vollkommen entspannt. Die Sitzbeinhöcker leicht in Richtung Kniekehlen bewegen. Ca. 30 Wiederholungen. Das Becken zügig senken, entspannen.

4



* Die Autorin, Andrea Tresch, arbeitet seit 20 Jahren erfolgreich mit der Cantienica-Methode. Sie ist Master-Teacher, und Ausbilderin, zudem Yoga-Lehrerin in Luzern.

Weitere Übungen:
www.cantienica.com