



7

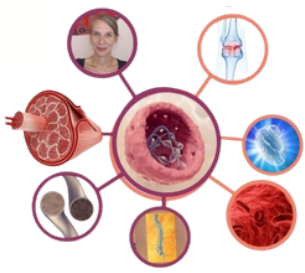
TAGESTIPPS

FÜR DAS SICHERSTE
NAVIGATIONSSYSTEM DES
LEBENS - **DEINEN KÖRPER**



Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	3
2.	Sampo - Die Kunst des langsamen Gehens	4-5
3.	Ein-Bein-Stand	6-7
4.	Sitzen	8-11
5.	Kartoffelsack	12-13
6.	Hinsetzen & Aufstehen	14-16
7.	Gewichtsverlagerung	17-19
8.	Atmen	20-23
9.	Infos & Kontakt	24



Bewegung ist mehr als Training!

Bewegung ist das ganzheitlichste Werkzeug, das Dir für Körper, Energie, Gefühlswelt und mentale Gesundheit zur Verfügung steht!

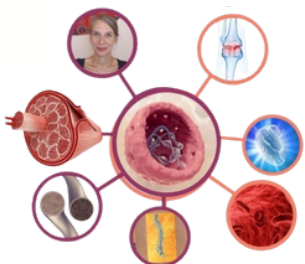


Die folgenden Übungen sollen Dir einen Einstieg geben, um dieses ganzheitliche Werkzeug in Deinen Alltag einzubauen. Keine zusätzliche Zeit nötig. Nur eine neue Art, Bewegungen zu erleben, die Du ohnehin machst.

Was Dich erwartet

- **Gleichgewicht & Sensorik** – Balanceübungen schärfen Deine Körperwahrnehmung und machen jeden Schritt sicherer, jeden Bewegungsablauf fließender.
- **Kraft & Stressabbau** – Kraftübungen helfen Dir, innere Spannungen positiv umzuwandeln – statt sie als Stresskaskade im Körper toben zu lassen.
- **Momente der Unsicherheit** – bewusst wahrgenommen, statt vermieden, sind Dein eigentliches Training. Denn wer lernt, die feinen Signale des Körpers in der Bewegung zu lesen, trägt diese Fähigkeit automatisch weiter: in Stress, in Beziehungen, in Entscheidungen.

Dein Körper ist ein präzises Navigationssystem. Was Du in der Bewegung lernst, wirkt in jeden anderen Lebensbereich hinein.



Sampo - Die Kunst des langsamen Gehens

Wir alle kennen die Vorteile eines schnellen Power-Walks – aber auch das absolute Gegenteil, Sampo, eine sehr langsame und atembewusste Bewegungsform, bietet zahlreiche gesundheitsfördernde Vorteile!

Es lohnt sich, auch kleinere Wege, die Du ohnehin gehen musst, öfter in Sampo-Art zurück zu legen.

Und das geht so:

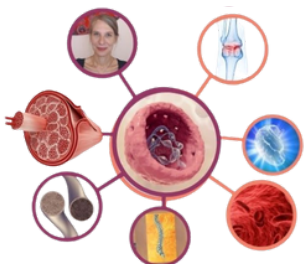
- Verlangsame zunächst Dein Gangtempo auf die Hälfte Deiner gewohnten Geschwindigkeit.
- Gehe dann mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem!
- Passe Deinen Gang auf folgende Weise Deiner Atmung an:

2 Schritte = Einatmen

2 Schritte = Atem halten

4 Schritte = Ausatmen

In der freien Natur lässt sich natürlich das volle Potential ausschöpfen, aber selbst der Gang zum Auto, Supermarkt oder in die Küche kann auf diese Weise zu einem gesundheitsfördernden Ereignis werden.



Was bewirkt Sampo?

Sampo verbindet Balance, Bewegung, Atmung und innere Ruhe. Die Tiefensensibilität wird verbessert, was sich günstig auf Deinen Gleichgewichtssinn auswirkt.

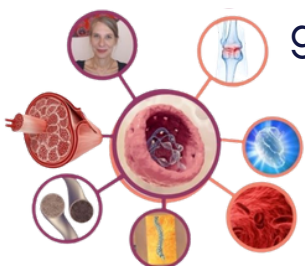
Durch die Reaktivierung tiefer, stabilisierender Muskeln können Dysbalancen ausgeglichen werden. Dieser Effekt intensiviert sich, wenn Du Sampo barfuß praktizierst – bestenfalls auf unebenen Boden.

Durch den langsamen Gang muss sich Dein gesamtes Fußgewebe mit der Struktur des Bodens befassen. Das intensiviert die Kommunikation zwischen Gehirn, Nerven, Gewebe & Muskulatur. Sämtliche Gelenke werden aktiviert, wenn Dein Fuß auf diese Weise achtsam von Deiner Ferse, über die Fußgewölbe bis zu den Zehen rollt.

Die moderate Belastung stärkt Deine Knochenstruktur auf gelenkschonende Weise.

Zudem wirken die langsamen und achtsamen Bewegungen beruhigend auf das Nervensystem. Deine Sympathikusaktivität wird reduziert und somit auch Dein Stresslevel. Die bewusste Atmung verbessert Deine Atemkapazität und senkt Deinen Blutdruck. Sampo ist eine wunderbare Methode um auf allen Ebenen zu entschlänigen und

gleichzeitig die Vitalität zu steigern.



Ein-Bein-Stand

Auch der Ein-Bein-Stand lässt sich ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren. Ob beim Spülen, während Du nachdenkst, beim Telefonieren oder, oder, oder...

Bereits 2 Minuten Einbeinstand (1 Minute pro Bein) haben vielfältige positive Effekte für Dein Gewebe und Gehirn!

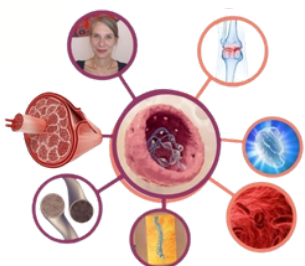
Beim einbeinigen Stehen gleicht Dein Körper hunderte von Mikroanpassungen pro Minute aus.

Durch die erhöhte Herausforderung wird nicht nur Dein Standbein trainiert, sondern ebenso die Tiefenstabilisatoren Deiner Fußgelenke, Hüften und Rumpf und das für Deinen Gleichgewichtssinn zuständige Innenohr. Stell Dir Dein Innenohr wie einen feinen Sensor vor, der fortwährend Feedback gibt.

Beim Einbeinstand übst Du, dieses Feedback schneller in passende Muskelantworten umzusetzen.

Gleichzeitig trainiert dein Gehirn, Informationen aus Augen, Muskeln und Gleichgewichtsorgan besser zu vernetzen, um stabil zu stehen.

Du kannst stetig die Herausforderungen anpassen und das einbeinige Stehen anspruchsvoller gestalten.



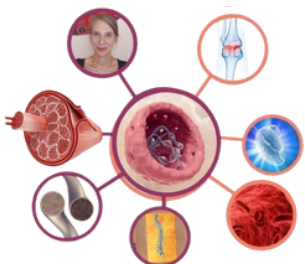
Ein-Bein-Stand sicher trainieren

Wenn Du Balanceübungen als große Herausforderung empfindest, starte gern neben einer Stuhllehne, Wand oder einem Tisch – Sicherheit hat Priorität!

- Halte Dich zunächst fest und löse Deine Hand erst, wenn Du das Gefühl hast, dass Du gut stehst und Deine Füße Dich sicher tragen!
- Es reicht, wenn Du deinen Fuß wenige Zentimeter anhebst.
- Konzentriere Dich auf einen festen Punkt im Raum.
- Beginne ruhig zunächst mit 10, 20 oder 30 Sekunden pro Bein.

Wenn Du sicherer wirst oder eine Minute keine Herausforderung für Dich ist, baue zusätzliche Hürden ein.

- Hebe und senke Dein Bein.
- Hebe Dein Bein zur Seite, statt nach vorn.
- Bewege Deine Arme.
- Übergib einen Gegenstand von einer Hand in die andere.
- Bewege Deinen Kopf, oder Deine Augen.
- Mache die Übung auf unebenen Grund.

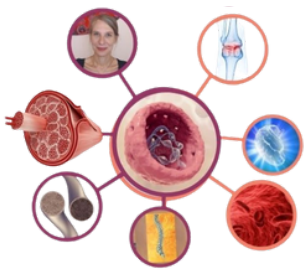


Sitzen

Sitzen ist das neue Rauchen, sagt man. Aber ebenso kannst Du mit der folgenden Übung sowohl Deine innere Aufrichtung, als auch Deine gesamte Rumpfmuskulatur kräftigen.

1. Kippe einige Male Dein Becken vor und zurück! Dein Gewebe freut sich über diese kleine Mobilisation, und gleichzeitig kannst Du über diese Bewegung Bekanntschaft mit Deinen Sitzbeinhöckern machen. Das sind die Knochen, die Du unter Deinem Gesäß spüren kannst.
2. Beende die Bewegung, wenn Du die Spitze Deiner Sitzbeinhöcker fühlst.
3. Strecke nun Deine Wirbelsäule sanft in die Länge!
4. Um diese Position zu halten, wirst Du Deine tiefliegende Rumpfmuskulatur aktivieren müssen.
5. Ziehe dazu Deinen Bauchnabel ein wenig Richtung Wirbelsäule. Fühlst Du, dass Dein Rumpf direkt mehr Stabilität erhält?
6. Dein Brustbein schaut dabei nach vorn – nicht Richtung Decke!

Wenn Du diese Position einige Minuten hältst, hast Du eine passive Körperhaltung in ein aktives Training verwandelt!



Sitzen mit Köpfchen

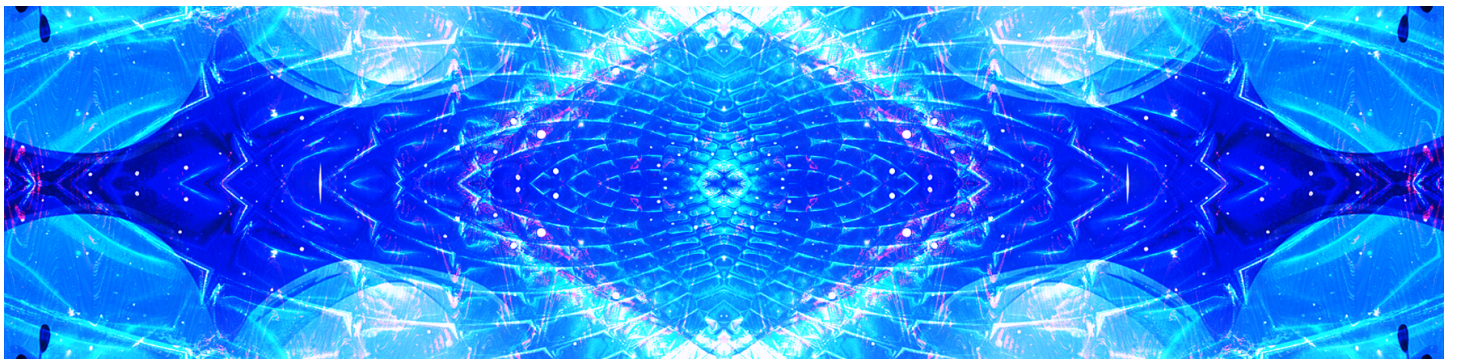
Aber diese Übung kann noch mehr!

Die Ausrichtung Deines Kopfes bestimmt, ob Dein Nacken frei und beweglich und die Halswirbelsäule ohne Belastung ist.

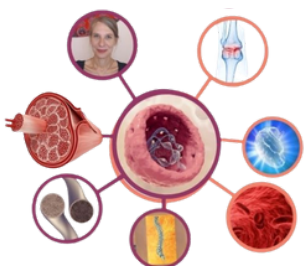
Die nächsten Schritte helfen Dir, Deine Sitzhaltung noch effizienter zu nutzen:

1. Bring Dein Kinn parallel zum Boden!
2. Dein Kopf sollte dabei mit dem Scheitel Richtung Decke zeigen.
3. Gleichzeitig ist Dein Kopf über Deinem Becken und der Wirbelsäule positioniert.

Wenn sich die Schritte bis hierhin völlig neu für Dich anfühlen, nimm Dir gern einen Moment Zeit, diesem Gefühl nachzuspüren.

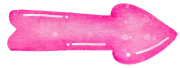


Schenke auch Deiner Atmung Deine Aufmerksamkeit!



Sitzen & Wahrnehmen

Es ist möglich, dass Deine Atmung leichter und fließender ist, als auch, dass Du eine Sperre wahrnimmst.



Ein paar Worte, falls Du eine Sperre wahrnimmst:

Die neue Ausrichtung geschieht in Deinem gesamten Gewebe. Deshalb ist es möglich, dass...

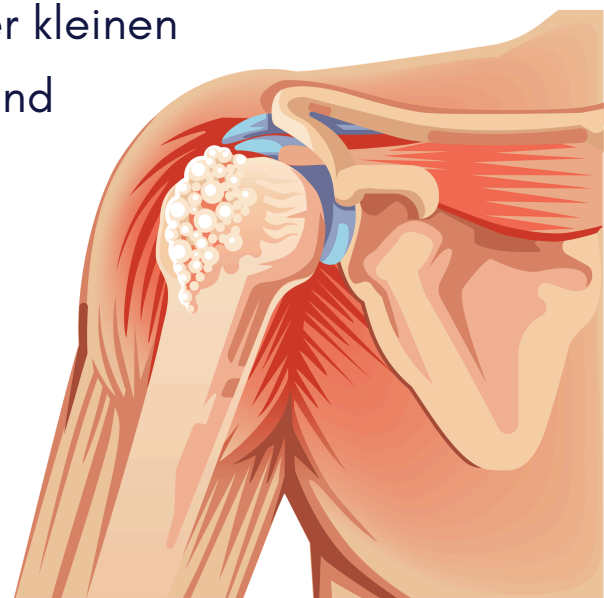
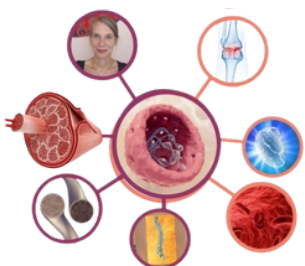
- plötzlich an Regionen in Deinem Gewebe gezupft wird, die nicht ganz durchlässig, sondern eher etwas "verfilzt" sind.
- jetzt Muskeln arbeiten, die sich bereits an ein inaktives Leben gewöhnt haben.
- dass die Konzentration auf Deine Sitzhaltung Dich ein wenig unter eine innere Spannung setzt oder, oder, oder...

Was die Sperre verursacht, können wir In diesem Moment nicht genau herausfinden - und es ist auch gar nicht so entscheidend, da Du durch den kurzen Moment der bewussten Wahrnehmung eine wichtige Botschaft an Dein Unterbewusstsein gesendet hast:

Ich nehme mich wahr!

Diese kurze Würdigung hat für sich bereits einen Wert!

Wenn Du magst, kannst Du jetzt mit einer kleinen Bewegung noch Deinen Schultergürtel und die Schultergelenke in die Sitzhaltung einbeziehen:



Beschwingt Sitzen

1. Lass Deine Arme lang neben Dir hängen
2. Deine Schultern dürfen entspannt nach hinten unten gleiten - so erhält Dein Schultergürtel bereits mehr Weite
3. Drehe nun Deine Daumen sanft nach außen
4. Spüre wie Dein Schultergürtel weit wird und die Schulterblätter sich der Wirbelsäule annähern
5. Löse diese kleine Verwringung, so dass Schultern und Schulterblätter in ihre Ursprungsposition zurückkehren

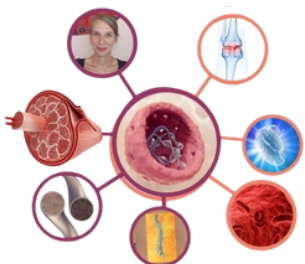
Wiederhole die 5 Schritte in Deiner aufrechten Sitzhaltung 10, 20 oder, wenn Du magst, auch 30 mal. Als Variation kannst Du Deine Arme auch Drehung für Drehung anheben und wieder sinken lassen.



Falls Du das Atmen im Wahrnehmungsteil als nicht ganz so geschmeidig wahrgenommen hast, wirst Du nun vielleicht spüren, dass diese kleine Bewegung alles wieder leichter fließen lässt.

Wenn Du die aufrechte Sitzhaltung auf Deinen Sitzbeihöckern verlässt, spüre gern noch einen Moment nach. Es kann sein, dass Dein Körper sich intuitiv noch

ein wenig bewegen möchte. Schön, wenn Du ihm diesen Raum gibst

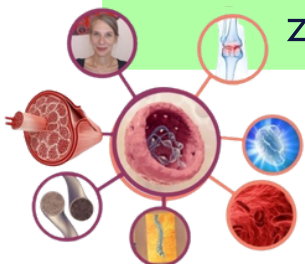


Alltagsgegenstände: Kartoffelsack

Alltagsgegenstände können wunderbar für ein Krafttraining zweckentfremdet werden! Mit einem Rucksack auf dem Rücken lässt sich zum Beispiel das eigene Gewicht für ein Rumpf- oder Beintraining erhöhen, Stuhllehnen eignen sich hervorragend zur Kräftigung der Arme, und eine Tasche, der Sack Kartoffeln oder Zwiebeln haben den Vorteil, dass sie weniger geschmeidig in der Hand liegen als z. B. Hanteln und ein spielerisches Hantieren einen variantenreicheren Körpereinsatz erfordert. Allein dieser Umstand kann selten genutzte Muskeln aktivieren und Deine Handkraft, Motorik und Koordination fördern.

Hier ein paar Beispiele:

- Halte einen Sack Kartoffeln oder Zwiebeln vor der Brust.
- Hebe ihn langsam und kontrolliert über Kopf und senke ihn wieder ab.
- Reiche das Kartoffel- oder Zwiebelnetz um Deinen Rumpf herum - und wechsele auch mal die Richtung.
- Lege Dir ein Zwiebel-/Kartoffelnetz auf die Schulter. Es sollte nicht zu schwer sein und etwas "unsicher" liegen.
- Bewege Dich und versuche, es auf Deiner Schulter zu balancieren - ohne es festzuhalten 😊



Alltagsgegenstände: Stuhl

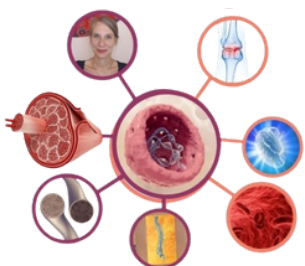
Von einem Stuhl aufzustehen ist eine recht regelmäßige Bewegung im Alltag. Und hat er auch noch Armlehnen, ergibt sich ganz von selbst eine einfache Möglichkeit, diese Bewegung in eine Übung zu verwandeln. Statt einfach nur aufzustehen, probiere doch einmal folgendes:

1. Gib etwas Druck gegen die Armlehnen, so dass Du spürst, wie die Muskulatur Deines Oberkörpers und Deiner Arme aktiviert wird.
2. Halte die Spannung einen Moment
3. Lösen
4. Wiederholen.

1. Verstärke den Druck, bis Dein Gesäß über der Sitzfläche schwebt
2. Halte die Position einige Sekunden oder Atemzüge lang
3. Achte darauf, dass Du wirklich weiter atmest!!

Je kräftiger Du wirst, umso herausfordernder kannst Du die Übung gestalten, indem Du Dich mehrfach nach oben drückst langsam wieder sinken lässt - bestenfalls sogar ohne Dich ganz abzusetzen.

Wenn Du im Beruf mal gestresst bist und kein Ventil findest, um den Stress rauszulassen, ist dies übrigens ein leicht umsetzbarer Notbehelf.



Auf den Boden setzen & wieder aufstehen

Asiatische Länder, in denen klassischerweise auf dem Boden gegessen wird, haben einen Vorteil gegenüber uns "Tisch-essern": Sie schmieren durch diese Tradition ganz nebenbei ihre Gelenke, zupfen ihr Faszien- und Bindegewebe, trainieren Bein- und Rumpfmuskulatur, ebenso wie ihre Koordination.

Die Bewegung selbst:

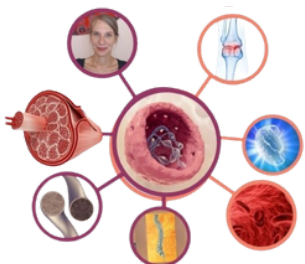
Das Hinuntergehen zum Boden und das Wiederaufstehen ist dabei bereits ein vollständiges Ganzkörperprogramm.

Hüften, Knie und Sprunggelenke werden durch ihren vollen Bewegungsradius geführt, die tiefen Hüftbeuger gedehnt, die Oberschenkelmuskulatur dynamisch

gefordert. Gleichgewicht und neuromuskuläre Kontrolle sind bei jedem einzelnen Übergang gefragt – mehrmals täglich, ganz ohne Trainingsplan.

Genau diese Art von „beiläufiger“ Belastung hält Gelenke langfristig gesund und das Sturzrisiko im Alter niedrig.

Die Endposition auf dem Boden: Im Schneidersitz oder im Fersensitz wird die Außenrotation der Hüfte passiv trainiert – ein Bereich, der im Alltag des Sitzens auf Stühlen chronisch verkürzt. Die Lendenwirbelsäule lernt, ohne Rückenlehne auszukommen, was die tiefe Rumpfmuskulatur aktiviert.



Hinsetzen & Aufstehen Praxis

Wer regelmäßig auf dem Boden sitzt, verbessert zudem Körperwahrnehmung und Haltung spürbar!

Dieses Training fällt bei uns "Westlern" nicht nur aus – sobald es schwierig wird, behelfen wir uns eher mit Greifzangen und anderen Hilfsmitteln, um beschwerlich gewordene Bewegungen zu vermeiden.

Ein fataler Fehler, nicht zuletzt, weil im Laufe der Zeit immer mehr Vermeidungsstrategien unsere Bewegungen bestimmen. Das bindet auch geistige Kapazitäten und macht das Signal „lass das lieber“ zu einem gewohnten Begleiter. Zum Glück ist es nie zu spät, das zu ändern! Stell Dir gern einen Stuhl zur Seite, um Rückenlehne oder Sitzfläche als Hilfe zu nutzen, falls dies nötig ist!



- Probiere verschiedene Varianten aus, um vom Stand mit dem Gesäß auf den Boden und zurück in den Stand zu gelangen.
- Du kannst experimentieren und erspüren, welche Bewegung sich stimmig anfühlt.
- In Bewegungsschulungen wird oft diese Variante gelehrt: Ein Knie senken, dann das zweite, dann seitlich ins Sitzen gleiten
- Oder die Yoga-Variante: Über die Hocke, tief in die Knie gehen und das Gesäß langsam Richtung Boden sinken lassen



Hinsetzen & Aufstehen Variationen

Es macht Sinn, immer wieder neue Varianten auszuprobieren. Das eigentliche Training beginnt da, wo es sich ungewohnt anfühlt! Sowohl für Deinen Körper, als auch Deine geistige und emotionale Flexibilität.

Zudem kannst Du das Schwierigkeitslevel erhöhen, z.B.

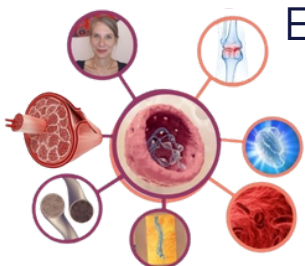
- **Stufe 1** – Mit Unterstützung: Nutze Stuhllehne oder Sitzfläche so viel du brauchst. Lerne die Bewegung kennen.
- **Stufe 2** – Weniger Hilfe: Nur noch eine Hand am Stuhl, oder gar keine. Wechsle bewusst die führende Seite – das fordert dein Gehirn genauso wie deine Muskeln.
- **Stufe 3** – Intensiviert: Erhöhe die Wiederholungen, variiere das Tempo (langsam = mehr Kraft, schnell = mehr Koordination) oder setze am Ende einen kleinen Hüpfen drauf – denn explosive Kraft ist oft die erste, die wir im Laufe des Lebens verlieren.

Und zum Abschluss noch ein komplett gegensätzlicher Gedanke, weil ich vermeiden möchte, dass das, was ein feines ganzheitliches Training sein soll, in Stress ausartet:

So wichtig Variantenreichtum auch ist – Wiederholungen sind es ebenso! Das Gefühl "das kann ich!" gibt enorm viel Sicherheit.

Und das ist ein wichtiges Signal für Dein Nervenkostüm!

Es ist wie in allen Dingen: **Die Balance muss stimmen!**



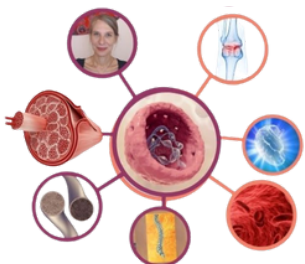
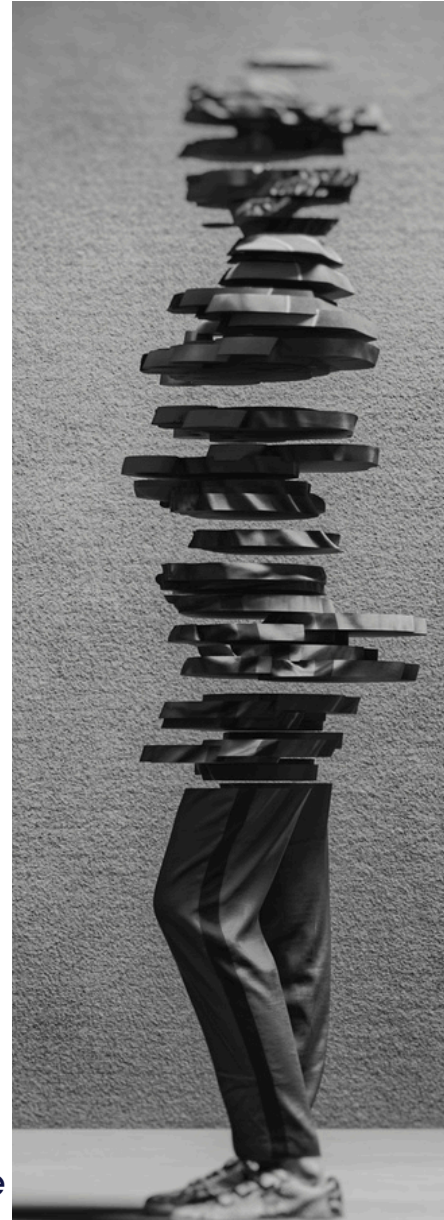
Gewichtsverlagerung

Viele Verletzungen entstehen durch schnelle, unerwartete Bewegungen – Momente, in denen wir die gewohnte Vorwärtslinie verlassen müssen. Solche Situationen lassen sich im Alltag nicht vermeiden. Aber Du kannst trainieren: sowohl Deine sensomotorischen Verbindungen als auch Dein Gewebe – für ein geschmeidigeres, sichereres Reagieren.

Wusstest Du, dass starres Gewebe die neurologische und sensorische Verarbeitung beeinträchtigt?

Deine Nerven passen sich weniger effizient an neue Bewegungsmuster an, und die Fähigkeit, sensorische Signale schnell in passende motorische Antworten umzusetzen, nimmt ab.

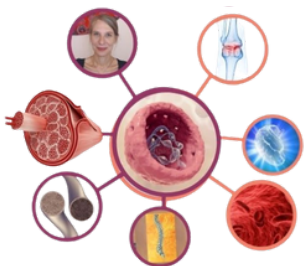
Das Ergebnis: Bei unerwarteten Richtungswechseln steigt das Verletzungsrisiko spürbar. Die folgende Übung kannst Du jederzeit zwischendurch in Deinen Alltag einbauen – im Supermarkt, beim Kochen, an der Bushaltestelle oder beim Telefonieren. Sie wirkt beinahe unspektakulär, fördert aber genau das Zusammenspiel, auf das es ankommt: die Verbindung zwischen sensorischen Signalen und motorischen Reaktionen.



Gewichtsverlagerung Praxis

So geht's:

- Stell Deine Füße etwa schulterbreit auseinander.
- Gib Deiner Wirbelsäule Länge, indem Du Deinen Rumpf aufrichtest und Deinen Scheitel sanft Richtung Himmel streckst.
- Verlagere Dein Gewicht auf einen Fuß. Der andere Fuß behält den Bodenkontakt, trägt aber kaum noch Gewicht.
- Spüre 1-2 Sekunden bewusst, wie Dein Fuß Dein Gewicht aufnimmt und trägt.
- Verlagere das Gewicht dann auf den anderen Fuß.
- Wechsle so mehrmals hin und her.
- Nimm bei jedem Wechsel bewusst wahr, wie Dein Fuß den Boden berührt - die Ferse, den Ballen, die Zehen.

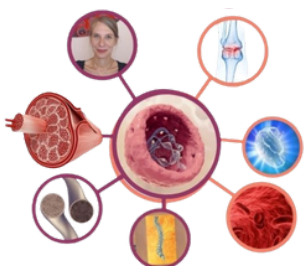


Gewichtsverlagerung für mehr Sicherheit

Was hier passiert, ist mehr als eine einfache Balance-Übung.

Mit jedem bewussten Wechsel schickst Du feine Signale durch Dein Nervensystem – Du schulst Deine Körperwahrnehmung, verbesserst die Kommunikation zwischen Fuß, Sprunggelenk und Gehirn und trainierst genau die Reaktionsfähigkeit, die Dich in unvorhergesehenen Momenten schützt.

Als weiteres Plus: Dein Körper lernt bei jeder Wiederholung ein kleines bisschen mehr, sich selbst zu vertrauen.



Atmen

Oft wird zwischen zwei Atmungsvarianten unterschieden: der entspannenden **Bauchatmung** und der flachen **Brustatmung**, bei der die Lunge nur sehr unzureichend genutzt und durchlüftet wird.

Vielleicht kennst Du verschiedene Atemtechniken, die die Bauchatmung in den Fokus stellen, wie beispielsweise die 4711-Atmung:

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 7 Sekunden den Atem halten
- 11 Sekunden durch den Mund ausatmen

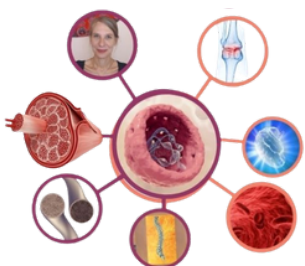
Es gibt noch zahlreiche andere Bauchatem-Techniken, mit denen Du Dich aktivieren oder auch beruhigen kannst.

Ich möchte Dich heute mit einer dritten Variante bekannt machen, die sowohl das Gewebe Deiner Zwischenrippenmuskulatur mobilisiert, als auch Deine Wirbelsäule stabilisiert und und hilft, Dein Lungenvolumen effizienter zu nutzen:

Die Pilates-Atmung.

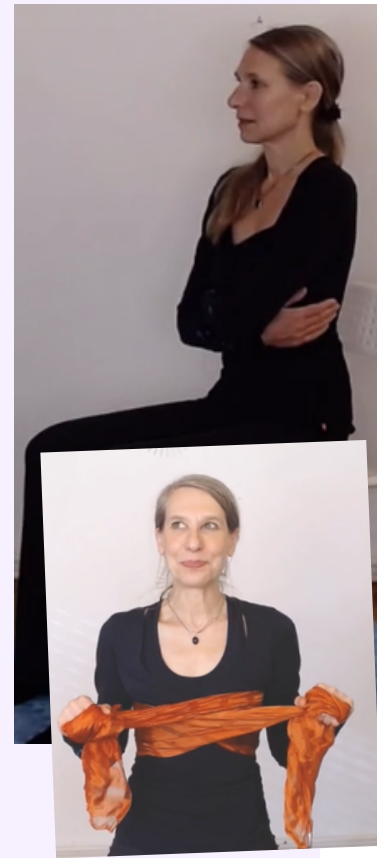
Sie ist nicht für den Dauereinsatz gedacht, aber ermöglicht Dir in allen Situationen, in denen Du deine Wirbelsäule schützen möchtest, weiterhin gleichmäßig zu atmen.

Zudem kannst Du sie ebenso als eine Art Bauchmuskeltraining einsetzen.



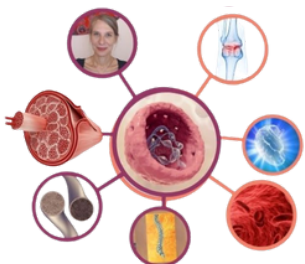
Tiefe Rippenatmung - Basis

1. Lege Deine Hände überkreuzt auf Deine unteren, seitlichen Rippen und atme zunächst auf Deine natürliche Art weiter.
2. Spüre, wie Deine Rippen sich unter Deinen Fingern bewegen.
3. Nimm dies einen Moment wahr
4. Beginne Deinen Atem in Deine unteren Rippen zu lenken, so dass Deine Hände sich ein wenig von einander entfernen. Du kannst auch ein Tuch zur Hilfe nehmen, das Du um Deinen Rippenkorb schlingst.
5. Mit der Ausatmung ziehen die Rippen wieder zu einander.



Dieser ist bereits eine vollwertige Übung, die Dein Gewebe, Deine Lunge und auch Dein Gehirn zu schätzen weiß, da gewohnte Muster durchbrochen werden.

Vielleicht sind die Bewegungen unter Deinen Fingern zunächst ganz zart und klein. Oft findet die gewöhnliche Brustatmung eher im oberen Bereich statt, und die Ausdehnung ist mehr nach vorn und oben gerichtet - die sogenannte "Pumpschwengel-atmung". Die Atmung bewusst weiter nach unten und in die Seit-/ Rückenregion zu leiten ist ein bisschen Übungssache.

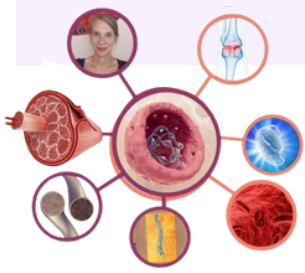


Tiefe Rippenatmung - Aufbau

Ich empfehle Dir, den vorangegangenen Schritt eine Weile zu üben. Achte dabei darauf, dass Deine Schultern entspannt bleiben! Oftmals neigen wir dazu, hier Spannungen aufzubauen, wenn wir uns konzentrieren. Ziel ist es, dass Du Deinen Atem ganz entspannt in die gewünschte Region leiten kannst! Ohne sie zu "überblähen".

Wenn Du den Prozess verinnerlicht hast, gehen wir einen Schritt weiter in die Aktivierung Deiner Mitte für die kraftvolle Ausatmung!

- Ziehe bei der Ausatmung Deinen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.
- Wenn Du die Hände weiter an Deinen Rippen hast, wirst Du spüren, wie diese wieder zu einander fließen.
- Mit dem Tuch um den Rippenkorb kannst Du vor einem Spiegel sehen, wie Dein Thorax sich verschmalert.
- Bleibe 2-3 Sekunden, während der sogenannten Atemlücke, in dieser Aktivierung. Das verhindert, dass Du ins Hyperventilieren gerätst.
- Behalte den Bauchnabel weiterhin ein wenig Richtung Wirbelsäule gezogen
- Lass den Atem mit dieser Aktivierung erneut in Deine Rippen fließen.



Tiefe Rippenatmung - Kür

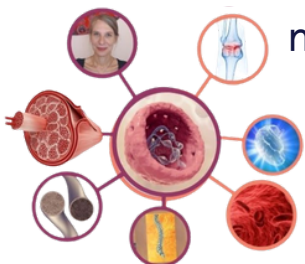
Mit der Aktivierung Deiner Rumpfmuskulatur, um den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule zu ziehen, hast Du bereits den ersten Schritt zur Stabilisierung Deiner Mitte geschafft.

Nun kannst Du diese Aktivierung verstärken und damit auch beeinflussen, wie intensiv Deine Lungen geleert werden.

- Spüre in Dich hinein, welche Muskeln Du hinzu nehmen könntest, um die Ausatmung zu verlängern
- Ziehe Deinen Beckenboden mit nach oben.
- Beginne gern mit einer kleinen Bewegung, statt ihn umgehend intensiv anzuspannen. Es sollte eher wie ein ganz langsamer Fahrstuhl sein, der nach oben fährt und in jeder Etage einmal anhält.
- Lass Deine Wirbelsäule bei der Ausatmung aktiv "wachsen". Nutze quasi die Stabilisierung durch Deine Muskulatur, um ihr mehr Länge zu geben. Das entlastet Deine Bandscheiben.
- Kontrolliere, ob Deine Rippenbögen sich bei der Ausatmung auf einander zu bewegen.

Mit der Pilates-Atemtechnik hast Du ein super Rüstzeug, um Deinen Körper zu stabilisieren und gleichzeitig flexibel zu werden oder bleiben. Diese Sicherheit und Geschmeidigkeit wird auch

mental wie emotional langfristig seine Wirkung entfalten.



Über mich

Pia Lödige, Jahrgang 1970

Kongressveranstalterin, Heilpraktikerin, Freigeist

Bis 2020 war ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis, Bewegungstherapeutin in Senioreneinrichtungen und mit psychomotorisch orientierten Sportangeboten für Kinder tätig.

In all diesen Bereichen konnte ich meiner Faszination für den menschlichen Körper frönen.

Zu erleben, wie ältere Menschen mit starken gesundheitlichen Beeinträchtigungen neuen Auftrieb durch adäquate, körperliche Herausforderungen erlangen, gab mir jeden Tag die Bestätigung, einer sinnvollen wie beglückenden und abwechslungsreichen Arbeit nachzugehen.

Um die uns begleitenden, gesundheitsschädigenden Maßnahmen wie übertriebene Handhygiene, Behinderung der Atmung uvm. nicht mitzutragen und Menschen, die mir vertrauen, damit zu suggerieren, dass das in Ordnung wäre, habe ich mich 2020 auf Wissensvermittlung umorientiert.

Mich immer wieder tief in verschiedene Themen einzuarbeiten, neue Therapiemethoden zu entdecken, am Wissen wunderbarer Referenten teilhaben zu dürfen und es weiter zu verbreiten, ist mir seitdem eine große Freude.

Meine 2020 ins Leben gerufenen Sport-Gruppen pflege ich weiterhin. Mehr Infos dazu findest Du **HIER**.

Wenn Du interessiert bist, melde Dich gern und komm zum Schnuppern vorbei!



info@pulsdeslebens.com

www.pulsdeslebens.com



Danke!