

Eine Ode an die eigene Stärke durch Erdung (Bauch-Beine-Rücken-Po) Copyright Ana Schanze www.anaschanze.com

Übung	Bild	Beschreibung	Der Sinn der Sache
Standposition		Eine schöne Aufrichtung; Füße etwa hüftbreit und verwurzelt, Knie weich, Becken neutral, Brustkorb gehoben, Schultern locker, Kinn leicht zum Brustbein, Hinterkopf nach hinten-hoch geschoben, Arme leicht gebogen, damit der Brustkorb Platz hat. Pilatesatmung: Ein durch die Nase in die Flanken, Beckenboden aktiv, Aus durch leicht geöffneten Mund, Bauchnabel zur Wirbelsäule, Rippenbögen zusammenpressen. Fest und satt stehen und nach oben wachsen. Tipp: diese Aspekte immer wieder überprüfen, Deinen Körper danach abscannen, ggf. nachjustieren.	Ankommen im Körper, ankommen auf der Matte, Aktivierung Pilatesatmung und Kraftzentrum
Berg		Aus der Standposition heraus mit dem Ausatmen Arme seitlich heben, oben einatmen, mit dem Ausatmen Arme wieder senken. 12 Atemzüge	In die Aufrichtung kommen, Verbindung Erde und Himmel, aufwärmen
Dumbo		Standposition, schulterbreiter Stand, Kraftzentrum aktiv, mit dem Ausatmen Knie und Hüfte beugen, Po nach hinten-unten hinter die Fersen absenken, Fußspitzen und Knie nach Außen, Knie bleiben über den Füßen und gehen nicht über die Fußspitzen hinaus (breite Kniebeuge, so tief, wie Du präzise bleiben kannst), Hände hinter den Ohren, Arme weit. Lächeln :-)	Insbesondere Kräftigung Beine, Po und seitliche Bauchmuskeln, Erdung
		Beine stabil, Beckenachse fixiert (also. Nicht aufdrehen), Kraftzentrum aktiviert, mit dem Ausatmen den Oberkörper zur Seite biegen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lassen, mit dem Einatmen zur Mitte zurück, mit dem Ausatmen zur anderen Seite biegen. 12 Atemzüge	
		Pause, wenn Du möchtest, einfach etwas auslockern, ausjoggen, durchatmen. Du nimmst Dir bitte Deine Pausen im Laufe des Übens, wann immer Du möchtest.	
Füße aufrollen		Wieder die Position wie beim Dumbo einnehmen, Arme jedoch auf den Oberschenkeln ablegen. So tief in die breite Kniebeuge sinken, wie Du stabil und locker bleiben kannst.	Kräftigung Beine, Po, Befreiung der Füße, Verbindung zur Erde
		Aus dem starken Kraftzentrum heraus mit dem Ausatmen einen Fuß aufrollen (Ferse hoch), mit dem Einatmen wieder sinken lassen, mit dem nächsten Ausatmen dann den anderen Fuß aufrollen. Vorschlag: 12 Atemzüge	
Ausgangsposition Stern		Aus dem breiten und verwurzelt Stand Arme seitlich heben, auf Schulterhöhe, aktiviere Dein Kraftzentrum	
		Mit dem Ausatmen senkst Du Deinen Oberkörper nach links und greifst mit dem rechten Arm weit über Deinen Kopf hinaus, mit dem Einatmen wieder zurück zum Stern, mit dem Ausatmen zur anderen Seite sinken. Ca. 12 Atemzüge. Überprüfe immer wieder Deine Haltung und Dein Körpergefühl.	Kräftigung Beine, Po, seitliche Bauchmuskeln, Beweglichkeit WS,
Vorbeuge		Standposition wie bereits oben beschrieben, das Kraftzentrum aktivieren	

Übung	Bild	Beschreibung	Der Sinn der Sache
		Mit dem Ausatmen mit geradem Rücken nach vorn vorbeugen, Arme sind quasi in Verlängerung der Schultern, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (WS). Mit dem Einatmen wieder aufrichten in den Stand. Ca. 12 Atemzüge	Bauch, Beine, Rückenstrecker, Unterer Rücken
Steigerung		Hier ist der Hebel größer, daher anstrengender für den Rücken und Bauch. Du kannst Dich aus der Standposition mit dem Ausatmen mit gestreckten Armen nach vorn vorbeugen, einatmen, und dann schiebst Du mit dem Ausatmen einen Arm nach vorn, einen nach hinten, machst Dich über die Diagonale lang.	
Aufdrehen		Aus der Vorbeuge und dem starken Kraftzentrum heraus rotierst Du mit dem Ausatmen aus der Brustwirbelsäule heraus und hebst einen Arm nach oben (oder Du hebst den Ellenbogen, falls es mit dem langen Arm zu doll ist).	Wie oben plus Beweglichkeit Brustwirbelsäule
Abrollen		Mit dem Ausatmen vom Becken aus Wirbel für Wirbel abrollen, Arme und Schultern locker und hängen lassen, Kopf loslassen, Kopf sagt ja, Kopf sagt nein, Dein Kraftzentrum ist aktiv, Bauchnabel auch in dieser Position innen.	Beweglichkeit WS, Entspannung
Child's Pose		Dann die Knie beugen, auf die Matte wechseln, lässt Du Dich nach hinten auf die Fersen sinken, Bauch locker, durchatmen.	Entspannung, bei Dir sein
Fersensitz		Mit der Pilatesatmung den so geliebten Fersensitz genießen :-)	Fußsohlen aufdehnen, Füße befreien
		Falls es in den Fußsohlen zu doll zieht, kannst Du Dich mit Deinem Oberkörper gerade nach vorn vorbeugen, um den Druck von den Füßen zu nehmen.	
Der Bogen		Ohne Pilatesatmung! Füße strecken, Fäuste auf die Fußballen drücken, mit der Ausatmung den Po heben, Hüftgelenke durchdrücken, lang machen, balancieren, in Richtung Bauch atmen, Kiefer locker, ein paar Atemzüge hier bleiben und dann zurück und in die Gegenbewegung z.B. Child's Pose	Öffnung Hüfte, Öffnung Vorderseite, In den Bauch, ins Becken kommen, das kann den unteren Rücken entlasten, Befreiung der Füße.
Vierfüßler		Hände senkrecht unter den Schultern, Knie senkrecht und den Hüftgelenken, Füße aufgestellt, Kopf in Verlängerung, Schultern tief, Ellenbogen weich (nicht eingerastet) starkes Kraftzentrum...	Beweglichkeit WS
Katzenbuckel		...mit dem Ausatmen in den Katzenbuckel - vom Becken aus Wirbel für Wirbel rund werden, mit dem Einatmen vom Becken aus wieder Wirbel für Wirbel in die gerade Position kommen. So oft, wie Du möchtest.	

Übung	Bild	Beschreibung	Der Sinn der Sache
Vierfüßler		s. Oben	
Gehobener Tisch		Mit dem Ausatmen die Knie aus dem starken Kraftzentrum heraus leicht anheben, der Rücken bleibt dabei gerade, die Schienbeine sind parallel zum Boden. 12 Atemzüge. Variante: aus dem Vierfüßler im Wechsel in den Katzenbuckel und in den Tisch, eine Kombination von den zwei Übungen.	Kräftigung Bauch, Beine, Rücken, Po, Stütz-muskulatur, Ganzkörperspannung
Schwan		Mit dem Ausatmen mit den Armen etwas nach vorn wandern, die Oberschenkel auf den Boden sinken lassen...	Beweglichkeit WS, Ganzkörperspannung
		dann das Becken, den Bauch, den Brustkorb, Ellenbogen zeigen dabei zur Decke und sind eng am Brustkorb...	
		Zum Schluss den Schultergürtel und den Kopf sinken lassen. Diese Übung kannst Du als Übergang in die Bauchlage nehmen oder Du machst sie wieder rückwärts also wieder nach oben, steigert das Tempo und wippt sozusagen in Bauchlage. Oder Du legst die Hände auf die Stirn und entspannst.	
Rolling like a Ball		Rückenlage, Knie überm Bauch, Hände leicht unter den Kniescheiben, Ellenbogen weit, Kraftzentrum aktiv, mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel aufrollen, soweit, wie Du kommst.	Kontrolle Kraftzentrum, Beweglichkeit WS, Rückenmassage, Spaß
		Die Idee ist es, ganz hoch zu kommen in den gerade Sitz, um dann wieder vom Becken aus Wirbel für Wirbel nach unten abzurollen mit dem Ausatmen. Guck, wie weit Du kommst, es soll weich, sanft und leicht sein, ohne Schwung, ohne ruckartige Bewegungen.	
Entspannung		In Rückenlage, Beine hüftbreit aufgestellt, Arme ruhen neben dem Körper, den Kopf nach links und recht sanft sinken lassen. Mit oder ohne eine Faszienrolle. Wenn Du einen Redondoball hast, kannst Du das auch damit machen.	Entspannung, Schulter-Nacken Kopfansatz entspannen.
		Disclaimer: Bitte, überprüfe mit einer Fachperson, ob Du diese Übungen machen darfst. Ich übernehme keine Haftung.	
		Ana Schanze, www.anaschanze.com Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (Körperpsychotherapie), frühere Bundesligaspielerin Volleyball und Top-10 Deutschlands im Beachvolleyball, A-Lizenz-Trainerin Volleyball und Beachvolleyball, Pilates-Unterricht seit 2014	