

**Mit Tiefenkraft den Rücken stärken**

Gut gegen Streß und für eine selbstbewußte Ausstrahlung: Setzen Sie sich auf ein dickes Kissen, und stellen Sie sich vor, an einer rosaroten Wolke zu hängen. Der Rücken ist lang und gerade, der Nacken entspannt. Die Hände seitlich unter den Po schieben, nach den Sitzknochen tasten und beide zueinanderschieben. Dabei Beckenbodenmuskeln anspannen (ca. 10 Sekunden), wieder lockern. 20mal. Hände jetzt aufs Becken legen (siehe Foto) und erneut 20mal den Beckenboden anspannen (dabei die Sitzknochen zusammenziehen) und lockern. Spüren Sie, wie Ihr unterer Rücken sich nach oben weitet und öffnet, wie Ihr Oberkörper sich aufrichtet? Gut!

Das neue Wohlfühl-Training

Aus de

### Keine Chance fürs Hohlkreuz

Stellen Sie sich in den Rahmen einer offenen Tür (Balkongeländer, Säule, Pfeiler), die Füße stehen fest auf dem Boden. Nach hinten auf beiden Seiten den Türrahmen fassen. Spannen Sie jetzt Ihren Beckenboden an, und lassen Sie den Oberkörper vorsichtig nach vorn fallen, bis die Arme gestreckt sind. Beckenboden noch mehr zusammenziehen und das Becken ganz leicht zum Nabel hochrollen, damit der untere Rücken noch mehr gedehnt wird. 40 Sekunden halten. 5mal wiederholen.

Dies ist keine gewöhnliche Gymnastik. Die Übungen auf den folgenden Seiten trainieren gezielt Ihr Sinnlichkeits-Zentrum, die Muskulatur des Beckenbodens. Das Ergebnis: Sie finden Ihre innere und äußere Balance, steigern Ihre Spannkraft und Ausstrahlung und spüren ein neues wunderbares Körpergefühl



für Körper und Seele:

# m Bauch heraus

Zum Start: So „erfühlen“ Sie Ihren Beckenboden



**Spürübung A:** Legen Sie eine Hand aufs Steißbein, die andere aufs Schambein. Die vordere mit einem kleinen, festen Ruck Richtung Nabel ziehen. So erzeugen Sie Spannung in Ihrem Beckenboden. Spannen Sie die Schließmuskeln an, und dehnen Sie diese Spannung bis zum Steißbein aus, als wollten Sie die Hände in den Körper „ziehen“

**Spürübung B:** Wie A, aber diesmal fühlen Ihre Fingerspitzen auf den Hüftgelenken, wie die Hüften sich beim Anspannen des Beckenbodens zusammenziehen.

**Spürübung C:** Gebeugt beide Sitzknochen fassen. Beim Anspannen der Beckenbodenmuskeln bewegen sie sich zueinander.

### Aus der Mitte zur Balance finden

Setzen Sie sich mit geradem Rücken in den Schneidersitz. Das linke Bein liegt vorn, die Arme sind auf Schulterhöhe vor dem Körper verschränkt. Beckenboden anspannen (spüren Sie Ihre Sitzknochen?) – links noch intensiver. Aus dieser Kraft heraus linken Fuß leicht anheben und ein „Bild auf dem Boden malen“. Spüren Sie, wie Ihr Beckenboden „mitzeichnet“ und Ihnen hilft, die Balance zu bewahren. Anschließend wird der rechte Fuß künstlerisch aktiv. Mehrmals mit beiden Füßen wiederholen.



Fotos: Ole Graf; Haare & Make-up: Michael Rehy/Profil-Team

## Aus dem Bauch heraus

### Becken-Power für schöne Hüften

Legen Sie sich auf die linke Seite. Oberkörper und Arme ganz lang ziehen, Beine vor dem Körper anwinkeln. Spannen Sie nun den Beckenboden an, und schieben Sie die rechte Hüfte etwas nach vorn. Die Beckenmuskeln noch mehr aktivieren, mit ihrer Kraft das rechte Bein auf Hüfthöhe heben (Fuß baumelt locker), spiralförmig kreisen lassen. In sanfter Welle aus der Hüfte bis in die Ferse und zurück. Dabei den Beckenboden im Wechsel etwas lockern und wieder anspannen. Solange Sie können, dann Seitenwechsel.



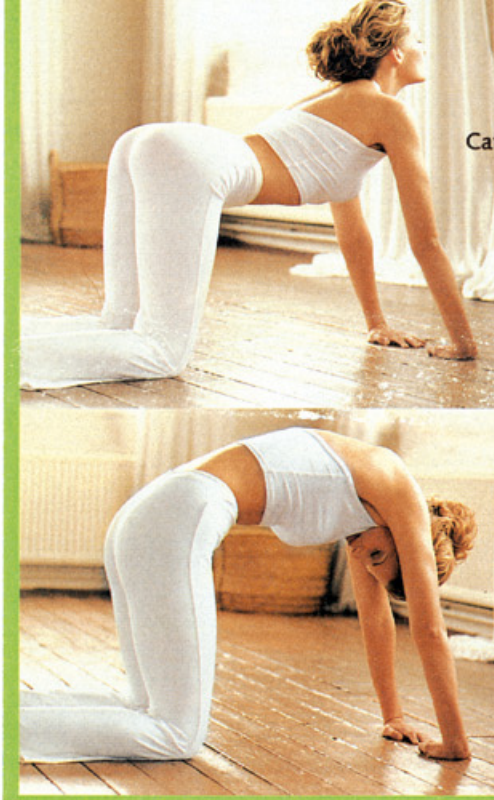
### Mehr Spannkraft für den Busen

Im Schneidersitz (gerader Rücken!) den Beckenboden anspannen, Sitzknochen fest im Boden „verankern“. Entspannen Sie Ihre Schultern, und winkeln Sie den rechten Arm an, so daß die Hand zur Decke zeigt. Linken Arm auf Schulterhöhe anwinkeln, linkes Handgelenk von innen gegen das rechte drücken. Mit dem rechten Gegendruck ausüben. Die Spannung halten und langsam bis 50 zählen. Bei jeder Zahl den Beckenboden kräftig zusammenziehen. Dann Armwechsel.



### Cat-Stretch macht locker

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und machen Sie ein leichtes Hohlkreuz. Den Beckenboden fest anspannen und den Rücken entspannen. Versuchen Sie nun, Ihren Rücken zu „verlängern“ – aus dem Kreuz bis zum Kopf, dann nach hinten bis zum Steißbein. Jetzt den Beckenboden noch mehr anspannen, als wollten Sie die Sitzknochen zueinanderziehen. Becken langsam zum Nabel hochrollen und in den Katzenbuckel gehen. 10mal.



### Sinnliches Bauchgefühl

Stellen Sie sich mit gestreckten Armen an eine Stange oder ein Geländer. Leicht in die Knie gehen, Beckenboden anspannen und den Rücken flach nach hinten strecken. Noch mehr anspannen, den Rücken so lang wie möglich dehnen. Und jetzt mit den Hüften geschmeidig kreisen, als wollten Sie mit Ihrem Po wunderschöne Achten malen. Ganz wichtig dabei: die Beckenspannung halten!



### SPÜREN SIE DAS „TIGER FEELING“!

Weitere Übungen für eine kraftvolle Körpermitte finden Sie in dem neuen Buch „Tiger Feeling: Das sinnliche Beckenbodentraining“ von Benita Cantieni (Verlag Gesundheit, 29,90 Mark). Die Autorin, eigentlich Callanetics-Expertin, zeigt ein komplettes Programm, mit dem sie selbst ihre Rücken- und Figurprobleme wegtrainiert hat. Viele Übungen lassen sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren – und das „Tiger Feeling“ gibt es dazu: eine starke, selbstbewusste Ausstrahlung und mehr sinnliche Freude am eigenen Körper.