



Körperübung

Der Tanz des Rochens

Diese Übung aus dem Bewegungstraining „Bodybliss,“ mit kleinen Änderungen der Autorin, ist eine Kombination aus einer Wirbelsäulen- und einer Beckenbodenübung. Ebenso findet eine Beinkräftigung statt.

Sie brauchen einen Stuhl und eine Yogamatte oder Decke, die Sie längs vor den Stuhl ausbreiten. Nun legen Sie sich bequem auf die Matte und lagern Ihre Unterschenkel auf den Stuhl, sodass sich die Kniebeuge in der Nähe der Stuhlkante befindet.



wegt sich wellig hinauf und schwebt im Meer. Wichtig ist dabei, dass Ihre Knie nicht nach innen kippen. Zur Hilfestellung können Sie sich hier auch einen Ball zwischen die Beine klemmen. Ebenso, dass Sie sich nicht mit den Armen hochhebeln und durch Arme und Schultern hochdrücken. Die Kraft für diese Übung kommt allein aus unserer „Inner Unit“, bestehend aus innerster Bauch-, Rücken-, Zwerchfell- und Beckenbodenmuskulatur. Nach diesem ersten Ausflug ins Meeresrevier Ihres Rochens legen Sie ihn langsam vom obersten in der Luft schwebenden Brustwirbel wieder ab und tasten Wirbel für Wirbel in den Sand hinab, bis am Ende Ihr Becken wieder schwer im Sand liegt und sich ausruhen kann.



Beim zweiten Ausflug ins Meer können Sie nun noch mehr mit der fließenden Dynamik des Rochentanzes spielen, da Sie die Bewegung nun schon einmal getanzt haben. Laden Sie in Ihr Becken seitliche Mäanderschleifen ein, fließende Wellen, Kurven und Bögen. Das Becken rotiert, der Rochen dreht sich, schwimmt spiralförmig, majestätisch und leicht durch das weite Meer. Dann legen Sie wieder Wirbel für Wirbel ab, bis der Rochen wieder am Meeresgrund ruht. Spüren Sie nun bitte den Echos der Bewegung nach!

Innehalten und Innerer Rochen Nun tanzen Sie diesen Bewegungsablauf noch einmal und schweben wellig, spiralig und mäandernd durchs Meer. Halten Sie an einer

Stelle im Schweben inne und ziehen Sie Ihren Damm, die Stelle zwischen Anus und Geschlecht, nach innen, atmen dabei weiter und pulsieren in den Beckenboden. Dies stellt ein effektives Training für den Beckenboden dar. Nun lassen Sie ganz langsam wieder die Spannung im Beckenboden los und tanzen den Rochenflug weiter. Dann halten Sie wieder für einige kleine Augenblicke inne und blinzeln mit der äußersten Beckenbodenmuskulatur. Achten Sie darauf, dass Sie immer in unterschiedlichen Flugwinkeln des Rochens innehalten, sodass immer ein anderer Teil des Beckenbodens aktiviert wird. Diese Übung nennt sich dann „Innerer Rochen“, denn alle drei Beckenbodenschichten, äußere, mittlere und innere Schicht, bilden den „inneren“ oder „kleinen Rochen“. Dann gehen Sie wieder in den freien Fluss über! Danach legen Sie sich wieder Wirbel für Wirbel ab und sammeln die Echos der Bewegung ein. Diese Übung führt zu einer fließenden inneren Kraft!

Freies Fließen Nun lassen Sie Ihrer Körperweisheit freien Lauf und mischen die Elemente aneinander. Große Bewegungen des großen Rochens (Beckenknochen) wechseln mit kleinen Bewegungen des kleinen oder inneren Rochens (Beckenbodenmuskulatur) ab. Geben Sie sich ganz den fließenden Bewegungen des schwimmenden und schwebende Rochens hin!

Zum Ausruhen wählen Sie Microbewegungen im Kreuzbein, mit denen sich Ihr Rochen wieder in den sandigen Untergrund gräbt.

Viel Spaß beim Üben!

Möchten Sie weitere Body Mind Fitness Übungen kennenlernen? Dann kommen Sie zu den Kursen an der Paracelsus Schule Rosenheim.

Barbara von den Driesch
Wellness- und Bewegungstrainerin,
Präsidentin des WBG

aquatara@web.de

Der Rochen gräbt sich in den weichen Meeressand

Stellen Sie sich nun Ihr knöchernes Becken, bestehend aus Hüftbeinen, Schambein, Kreuzbein und Steißbein, als Rochen vor. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, entweder die Handflächen nach unten oder nach oben gerichtet (wenn die

Handflächen nach oben zeigen, kommen Sie nicht so sehr in Versuchung, sich beim zweiten Abschnitt der Übung mit den Armen und Schultern abzudrücken).

Nun schmiegen Sie Ihr Kreuzbein in verschiedenen Winkeln mit Microbewegungen in den Untergrund, so als ob sich der Rochen tief in den Sand hinein gräbt. Der Unterbauch ist aktiv zur Lendenwirbelsäule gezogen, sodass es sich anfühlt, als hätten Sie eine Frischhaltefolie über dem Unterbauch – nicht mehr und nicht weniger Spannung!erspüren und ertasten Sie alle Bereiche Ihres hinteren Rückens, den Übergang vom Kreuzbein zum ersten Lendenwirbel, den Übergang vom Kreuzbein in die Iliosakralgelenke. Genießen Sie den wohligen Anschmiegedruck in die weiche Unterlage, den Sand. Effekt dieser Übung ist, dass sich kein Hohlkreuz im unteren Rücken bildet und dass die Gelenke und Übergänge mit Gelenkflüssigkeit „geschmiert“ werden.

Der Rochen schwebt hinaus ins Meer Nun stellen Sie sich vor, wie ein langer, langer Rochenstachel aus Ihrem Steißbein herauswächst und die Bewegung vom Meeresgrund ins Meer anführt. Ihr Rochenbecken be-

