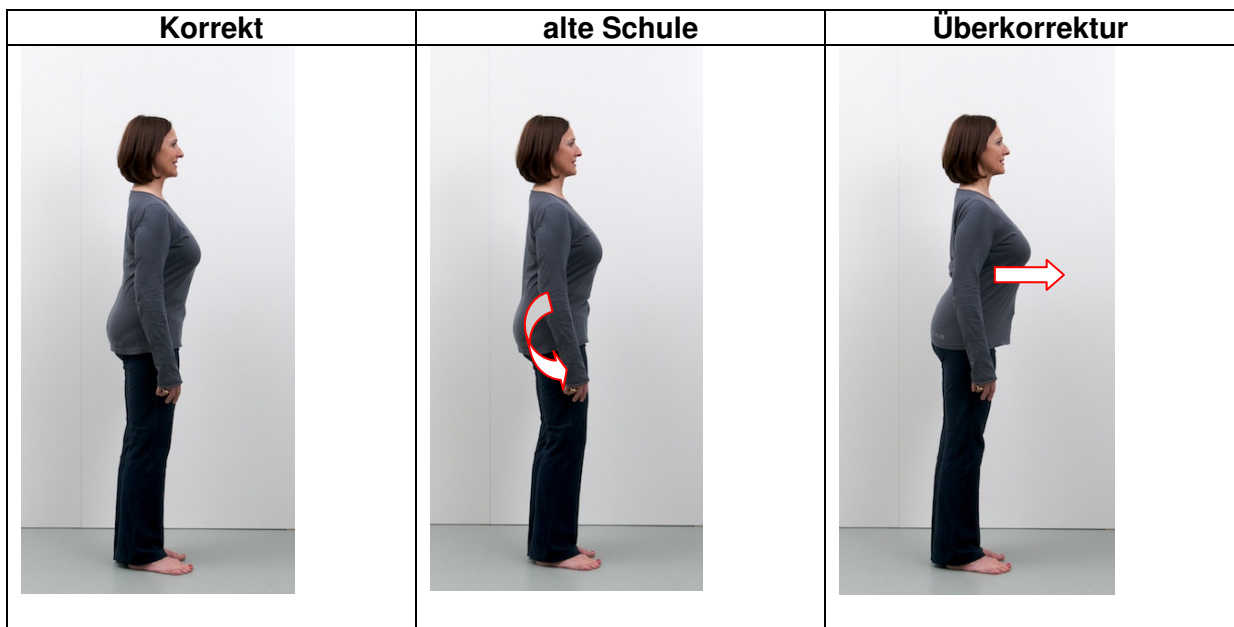


1. Training mit Köpfchen

Heute stelle ich Ihnen die erste von 12 Antara-Übungen für einen schönen Körper vor. Das Ziel ist ja eine schöne, aufrechte Körperhaltung. Deshalb zeige ich zuerst, was mit der aufrechten Körperhaltung gemeint ist. Wichtig ist, dass Sie die Angst vor dem Hohlkreuz verlieren. Wenn Sie in einer angenehmen Körperspannung aufrecht dastehen, ist das Becken in seiner neutralen Position – weder „eingezogen“ (alte Schule) noch „rausgestreckt“ (Überkorrektur). Um dies zu spüren, die aufrechte Haltung zu verstehen und zu verinnerlichen, sich der natürlichen Lordose und der Längsspannung im Körper zu erfreuen, machen Sie folgendes:

Nehmen Sie die falschen Positionen ein (alte Schule und Überkorrektur). Spüren Sie, wie sich diese Haltungen anfühlen und gleiten Sie zurück in die neutrale Haltung mit Längsspannung. Am besten führen Sie diese Übung ein paar Mal aus. Erfahrungsgemäss braucht es etwas Zeit, um sich von der Vorstellung der aufrechten Körperhaltung nach alter Schule zu lösen.



Und im Sitzen:



Jetzt zur eigentlichen Übung, die Sie stehend (beim Warten aufs nächste Tram) oder im Sitzen (als Erholung während der Arbeit) ausführen können. Entsprechend diskret ist die Übung, und man soll von aussen nichts anderes sehen, als eine dynamisch elegante Körperhaltung und eventuell einen etwas verklärteren Blick!

Aufrechte Haltung – Körperwahrnehmung

Sie befinden sich stehend in aufrechter Haltung oder sitzend mit Anlehnen. Ziehen Sie nun die Bauchdecke und den Beckenboden zart nach innen. Halten Sie die leichte Muskelspannung etwa während 20 Sekunden und atmen Sie ruhig weiter. Spüren Sie dabei die lange Taille, den langen Bauch.



Diese Übung macht nicht die Muskeln müde, sondern den Kopf. Denn sie braucht vor allem Konzentration und Koordination.

Wiederholen Sie die Übung ca. fünf Mal. Führen Sie diese Übung so oft aus, wie Sie wollen. Resultat sind ein gesteigertes Körpergefühl und ein flacher Bauch.

Bis zum nächsten Newsletter haben Sie die aufrechte Haltung bestens verinnerlicht und Ihren Körper optimal für die aufbauenden Antara-Übungen vorbereitet. Dann dreht sich alles um einen starken Rücken.

Mehr über Antara erfahren Sie auf www.antara-training.ch, mehr über Körperhaltung im Buch von Karin Albrecht, Körperhaltung – gesunder Rücken durch richtiges Training, Haug Verlag Stuttgart.