



♠ Lustvoll kreisen mit Hula-Reifen! Oder ohne: Die Hände in die Taille stützen und Becken kreisen.

kurz & stimmig:

- Hüften schwingen
- Rückwärts schwimmen
- Brustkorb weit
- Ich darf gähnen!

Hula

Ziel: Wecken der gesamten Atemmuskulatur.

Start: Stehen Sie mit den Füßen etwas breitbeiniger als gewohnt. Wenn Sie einen Hula-Reifen zur Hand haben, kreisen Sie, solange es Spaß macht.

Aktion:

● Stützen Sie die Hände in die Taille und machen Sie immer weiter werdende Hula-Hula-Hüftkreise, nach links und rechts. Beobachten Sie, wie dies den Atem beeinflusst und sich neue Atemräume im Brustkorb erschließen. Zwerchfell und Beckenboden schwingen gegenläufig und werden dabei dreidimensional durchbewegt. Machen Sie ein langes **Uuuuh**. ● Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf das Brustbein, die Ellenbogen seitwärts nach außen. Behalten Sie die Schultern entspannt unten und rudern Sie rückwärts, ähnlich wie beim Rückenschwimmen. Rechte Seite, dann linke Seite im Wechselrhythmus. Spüren Sie, wie sich der obere Brustraum dabei wohliger weitet. Laden Sie ein Gähnen ein.

Dosierung: 1–2 Minuten.

Aufgepasst! Den Atem frei fließen lassen.