

## **5 Minuten für eine spürbar gerade Haltung**

**Einfach atmen, bewegen, wohlfühlen**

**– ohne Sportkleidung, ohne Geräte**



## Herzlich willkommen!

Nimm dir jetzt fünf Minuten Zeit für dich und deinen Rücken.

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du ungestört bist.

Schalte dein Handy auf lautlos, lehne dich entspannt zurück oder setze dich aufrecht hin – ganz wie es für dich am angenehmsten ist.

In den nächsten Minuten wirst du durch einfache Atemübungen und kleinere Bewegungen spüren, wie dein Körper sich aufrichtet und du bewusster und gerader stehst.

Dafür brauchst du keine Sportkleidung, keine Geräte – nur dich selbst und deinen Atem.

Du kannst dir entweder den Text durchlesen und anhand der Beschreibungen die Übungen ausführen, oder du kannst dir auch gerne die Mp3-Datei herunterladen und dich von mir durch die Übungen führen lassen.

**Lass uns gemeinsam starten.**

## 1. Selbst-Check

Bevor wir mit den Übungen beginnen, machen wir einen kleinen Selbst-Check, damit du deine Ausgangshaltung wahrnehmen kannst.

Lege deine Hände auf deine Schultern auf. Spürst du einen Unterschied? Befinden sich deine Schultern auf der gleichen Höhe, oder ist vielleicht eine Schulter weiter unten wie die andere?

Oft merken wir im Alltag gar nicht, ob eine Seite höher hängt oder verspannt ist.

Dann lege deine Fingerspitzen auf deinen Beckenkamm . Spürst du, ob sie gleichmäßig aufliegen oder fühlt sich eine Seite anders an?

Schließe die Augen und atme einmal tief durch die Nase ein. Fülle zuerst deine Lungen und dann deinen Bauchraum mit Luft. Halte den Atem kurz an und atme langsam durch den Mund wieder aus.

Achte darauf, wie dein Rücken sich dabei anfühlt: locker, angespannt oder vielleicht schon etwas gerader?

Dieser kleine Check hilft dir, bewusster in deinen Körper zu kommen und die Veränderungen später besser wahrzunehmen.

## Drei Mini-Übungen für deine Aufrichtung

Lass uns jetzt mit den drei Mini-Übungen starten. Plane dafür jeweils knapp anderthalb Minuten ein.

### 1. Zunge-parkt-am-Gaumen:

Setze oder stelle dich aufrecht hin und nimm einen tiefen Atemzug bevor du mit der Übung beginnst. Bringe nun deine Zunge, mit der gesamten Fläche, nicht nur mit der Spitze, nach oben an den Gaumen. Stell dir hierfür vor, dass deine Zunge an den Gaumen angesaugt wird. Spüre, was passiert. Deine Kiefermuskulatur entspannt sich, dein Nacken wird lang. Deine Wirbelsäule richtet sich sanft auf und dein Brustkorb öffnet sich. Atme ruhig weiter, während du die Zunge oben am Gaumen hältst.

### 2. Unsichtbarer Faden:

Stelle beide Füße fest auf den Boden. Solltest du Sitzen, löse deinen Rücken von der Lehne und bringe dein Becken in eine neutrale Position. Stell dir nun vor, an deinem Scheitel ist ein unsichtbarer Faden befestigt, der dich sanft aufrichtet und trägt. Spüre, wie dein Hinterkopf ganz leicht nach oben gezogen wird, ohne Anspannung, dein Kinn sinkt dabei leicht nach unten Richtung Brust. Lass dabei deine Schultern ganz locker, als würden sie schwer nach unten sinken. So richtest du dich auf natürliche Weise auf, ohne dich anzustrengen.

### 3. Becken-Wippe:

Stelle auch hierfür deine Füße wieder auf den Boden. Stell dir vor dein Becken ist eine Wasserschale, deren Inhalt du nun in Bewegung bringen möchtest. Dafür kippst du zuerst dein Becken langsam und sanft nach vorne und bringst deinen Bauchnabel weg von der Wirbelsäule – der Inhalt der Wasserschale wird nach vorne ausgeleert, von dir weg. Anschließend bewegst du dein Becken in die entgegengesetzte Richtung, der Bauchnabel zieht nun zur Wirbelsäule – den Inhalt der Wasserschale kippst du dabei nach hinten aus. Wiederhole diesen Bewegungsablauf im Rhythmus deiner Atmung: Einatmen – Becken nach vorne, Ausatmen – Becken zurück. Diese kleine Bewegung aktiviert deine tiefen Rücken- und Bauchmuskeln und bringt deine Wirbelsäule in eine gesunde Haltung.

### **Nachspüren**

Bleib noch einen Moment ruhig sitzen oder stehen und spüre in deinen Körper hinein. Nimm wahr wie sich dein Körper jetzt anfühlt.

- Fühlst du mehr Weite im Brustkorb?
- Sind deine Schultern entspannter?
- Hat sich deine Haltung spürbar verändert?
- Kannst du eine Veränderung spüren im Vergleich zum Beginn, vor den Übungen?

Manchmal sind es genau diese kleinen Impulse, die deinen Körper daran erinnern, wie es sich anfühlt, aufrecht und frei zu sein.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um dir bewusst zu machen, was sich gerade in deinem Körper tut.

### **Warum wirken diese kleinen Übungen so gut?**

Unsere Wirbelsäule wird von Muskeln gehalten, die ähnlich funktionieren wie ein Zugseil an einem Kran. Wenn dieses „Seil“ straff und stabil ist, kann die Wirbelsäule aufrecht stehen und wird entlastet. Sind die Muskeln dagegen zu schwach oder verspannt, gerät die Wirbelsäule unter Druck, und das führt zu Verspannungen oder Schmerzen. Der Zungenboden ist direkt mit der tiefen Hals- und Nackenmuskulatur sowie dem Kiefergelenk verbunden. Wenn die Zunge korrekt am Gaumen „parkt“, richtet sich die gesamte Körperachse vom Kiefer über den Nacken bis zum Becken automatisch auf.

Die bewusste Atmung hilft, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule zu entspannen und mit Sauerstoff zu versorgen.

Die kleinen Beckenbewegungen aktivieren die tiefen Stützmuskeln und verbessern die Haltung.

So schaffst du mit wenig Aufwand und ohne Geräte eine spürbar bessere Haltung und tust deinem Rücken jeden Tag etwas Gutes.