

Bewegungsstillstand war gestern Jetzt geht's ab in den Körper!



Der Schmetterling Befreiender Flügelschlag

Hallo, wir sind die ARTsider. Nach langer, Corona-bedingter Pause sind wir zurück und wollen nicht nur uns, sondern auch dich in Bewegung bringen – mit unserem Bewegungstipp zum Wochenstart.

Diesmal: Der Schmetterling. Pia & Ede zeigen dir, wie du die Übung durchführst – Pia im Stehen und Ede im Sitzen!

Probier's gleich aus! Viel Spaß beim Üben wünschen dir die

ARTsider



Beginne im aufrechten Stand. Verschränke deine Finger ineinander und lege deine Hände an den Hinterkopf. Wachse einatmend Richtung Decke und schiebe ausatmend den Kopf in deine Hände. Deine Füße verwurzelst du fest im Boden.



Mit der nächsten Ausatmung klappst du deine Ellbogen nach vorne und rollst deinen Kopf Richtung Brustbein tief. Deine verschränkten Hände geben dabei leichten Druck nach unten. Atme einige Male in deine hinteren Rippen ein.



Mit der nächsten Ausatmung rollst du dich dann Wirbel für Wirbel in den aufrechten Stand zurück und klappst einatmend deine Ellbogen wie große Flügel nach außen auf.



Ausatmend verwurzele deine Füße erneut und verlängere dich Richtung Decke. Hebe mit der nächsten Einatmung dein Brustbein Richtung Decke an und ziehe deine Ellbogen weit voneinander weg. Deine großen Flügel geben dir mehr Raum und Atemfreiheit und öffnen deinen Brustraum.



Komme mit der nächsten Ausatmung langsam zum Ausgangspunkt zurück und wiederhole die kleine Abfolge zu jeder Seite 3x mehr.

Starte bewegt in deine Woche!