

STRETCHING GUIDE



**WERDE BEWEGLICH UND
ERLEICHTERE DEIN LEBEN**

INHALTSVERZEICHNIS

DIESER GUIDE IST FÜR DICH DA	3
UNSER GEHIRN LIEBT BEWEGUNG	4
STRETCHING - WARUM?	5
DAS BESTE STRETCHING TRAINING	8
WIE LANGE DAUERT ES, BIS ICH BEWEGLICH WERDE?	9
WAS DU FÜR DEIN TRAINING BRAUCHST	11
DIE WICHTIGSTEN STRETCHING GEBOTE	14
STRETCHING FLOWS	19
MEDITATION ZUR REGENERATION	20
SCHLUSSWORT	22



*„Consciousness is only possible through change,
change is only possible through movement.“*

- Aldous Huxley -

DIESER GUIDE IST FÜR DICH DA

Dieser Stretching Guide ist für dich da! Er beschreibt die wichtigsten Regeln für ein erfolgreiches Training, um dich zuverlässig und sicher auf deiner Reise zu einem agilen Körper zu begleiten. Er zeigt dir, worauf es in Sachen Mobility Training ankommt, um echten Fortschritt zu machen.

Er stärkt das Bewusstsein für deinen Körper und schult den angemessenen Umgang mit ihm. Dieser Guide löst Mythen auf und zeigt dir, wie auch du beweglich wirst und dein Leben positiv beeinflussen kannst. Denn Beweglichkeit erleichtert das Leben. Beweglichkeit bedeutet Lebendigkeit.

UNSER GEHIRN LIEBT BEWEGUNG

Unser Gehirn lernt durch Bewegung. Abgesehen davon, dass Bewegung aus einer medizinisch-gesundheitlichen Perspektive enorm wichtig für jeden von uns ist, ist sie das auch aus einer entwicklungspsychologischen Perspektive. Denn Bewegung begünstigt kognitive Lernprozesse und sorgt für eine bessere Lernleistung. Um nicht zu sagen, Bewegung macht klug.

Gut ausgeprägte motorische Kompetenzen sorgen für kognitive Entwicklung und eine gesunde Leistungsmotivation. Unser Körper und dessen Bewegung ist also eines der wichtigsten Instrumente für unsere Intelligenz.

Als Kleinkinder entdecken wir die Welt, indem wir über unseren Körper lernen. Diese Form des Lernens behalten wir uns das ganze Leben lang bei. Wenn wir unsere Umwelt wahrnehmen, simulieren wir sie über die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers im Raum. Diese neurologischen Prozesse im motorischen Hirnareal kann man sogar durch bildgebende Verfahren visualisieren. Man geht sogar davon aus, dass nur Lebewesen, die ein Gehirn haben, sich auch bewegen.

Der aktuelle Stand der Wissenschaft belegt durch zahlreiche Studien, dass Bewegung sogar Einfluss auf unsere Sprachentwicklung, auf kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenzen hat. Man könnte also auch sagen: Bewegung ist Kommunikation. Daher finden sich körperbezogene Metaphern auch in unserer Sprache wieder (es „läuft“, wie „geht´s“, die Zeit „rennt“, mein Herz „springt“,...).

STRETCHING - WARUM?

Beweglichkeit sorgt in fast allen Sportarten für eine Leistungssteigerung. Fast jeder Sportler wird in seiner Disziplin durch mehr Beweglichkeit profitieren. Man gewinnt einen größeren Bewegungsspielraum, den man kontrollieren und nutzen kann. Man stößt weniger an Grenzen und hat mehr Möglichkeiten auszuweichen (Kampfkunst).

Beweglichkeit sorgt für eine höhere Kraftentfaltung, weil mehr Weg mit sauberer Technik zurückgelegt und kontrolliert werden kann (Gewichtheben), für mehr Kreativität, die man im Tanz zum Ausdruck bringen kann, weil man sich leichter, komplexer und spontaner bewegen kann. Gleiches trifft zum Beispiel auf Klettern und unzähligen weitere Sportarten zu.

Der Körper ist ein zusammenhängendes System. Trainierst du in einem Bereich deine Beweglichkeit, begünstigt dies auch die Beweglichkeit anderer Gelenke und Muskelgruppen.

Lass uns das am Beispiel des Hüftgelenks veranschaulichen. Eine gesteigerte Hüftbeweglichkeit beeinflusst beispielsweise auch die Beweglichkeit des Rückens positiv. Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk können dagegen in den ganzen Körper ausstrahlen und auf Dauer Schmerzen verursachen.

Man kann Beschwerden stark reduzieren oder sogar verhindern, indem man mehr Acht auf die Beweglichkeit der Hüfte gibt. So eignet sich Mobility Training bestens als Prävention!

Wir kommen als Babys mit einem äußerst beweglichen Körper zur Welt. Wir können diese Beweglichkeit nicht in allen Bereichen aufrecht erhalten. Mit zunehmendem Alter nimmt die Beweglichkeit allgemein ab. Doch durch verminderte körperliche Aktivität begünstigen wir diesen Verlauf und verlieren unsere Funktionen, die uns eigentlich angeboren sind - ganz gemäß dem Motto:

"If you don't use it, you 'll lose it."

Stretching erhält den Bewegungsspielraum der Gelenke und sorgt für langanhaltende Mobilität - auch im Alter.

"Beweglichkeit erleichtert das Leben."

Was wir auf körperlicher Ebene erlernen, spiegelt sich neuronal wider. Beweglichkeit bedeutet, viele Wege parat zu haben und auf Veränderung mit Leichtigkeit reagieren zu können. Das erspart uns Stress und damit Verschwendung von Ressourcen. Beweglich reagieren zu können, bringt uns schneller zum Ziel. In jeder Sportart. Aber auch im alltäglichen Leben.

Nicht das Lebewesen, das am schnellsten, am höchsten, am lautesten oder am stärksten ist, überlebt, sondern das Lebewesen, das sich am leichtesten an die variierenden Lebensumstände anpassen kann.

Doch nicht nur aufgrund der Förderung von kognitiven Fähigkeiten sollten wir uns sportliche Ziele setzen, sondern auch aufgrund unserer Emotionen. Unsere Psyche und mentale Stärke profitieren enorm von sportlicher Betätigung unseres Körpers. Bewegung setzt Endorphine frei. Daher fühlen wir uns, nachdem wir uns bewegt haben, immer besser als davor. Das kennt jeder von uns - Bewegung wirkt!

Ein mobiler Körper, erhält uns bis ins Hohe Alter eine gewissen Freiheit - körperlich als auch psychisch. Fühlen wir uns körperlich frei und wohl, wirkt sich dies auch positiv auf unsere Psyche aus. Mit spezifischen Stretching Übungen, können wir emotionale Blockaden lösen. Und das ist auch nicht ungewöhnlich. Das wirkt dann ähnlich wie bei einer Akupunktur. Manchmal kann das ein oder andere Tränchen fließen und man weiß nicht so recht, wie einem geschieht und warum einem so geschieht.

Je nachdem in welcher emotionalen Lage wir uns befinden, ob wir offen dafür sind und es zulassen, können bestimmte Bewegungen und Positionen wie ein Filter wirken, durch den wir unseren Emotionen freien Lauf gewähren und unseren Körper von alten psychischen Belastungen oder traumatischen Erfahrungen befreien können. Man spricht bei diesem Phänomen auch von „**emotional release**“. Das kann sehr befreiend wirken und wird von vielen Praktizierenden als heilsam empfunden.

Aufgrund dieses Wirkungszusammenhangs finden auch Bewegungsprogramme wie Yoga sinnvollerweise Platz in psychologischen Therapien und werden begleitend dazu angeboten.

Stretching kann nicht nur aufgrund der Förderung körperlicher Gesundheit, sondern auch wegen des Kontaktaufbaus zu sich selbst und seinen Gefühlen eine große Hilfe beim Bewältigen schwieriger Zeiten im Leben sein.

So wie Emotionen wie z.B. Angst, Freude, Trauer etc. den Spannungszustand deiner Muskulatur erheblich beeinflussen können, kann auch andersherum das äußere Einwirken (Dehnen) auf den Spannungszustand deiner Muskulatur Emotionen auslösen.

Keine Sorge, es wird dich nichts überkommen, mit dem du nicht umgehen kannst. Du kannst es zulassen oder nicht. Die Entscheidung liegt immer bei dir. Du musst für dieses Thema nicht offen sein, dennoch kann es eine große Bereicherung sein. Daher möchte ich diesen Punkt niemandem vorenthalten, der darin womöglich eine großartige Hilfe findet.

#stretchingheals

Außerdem fördert die Arbeit mit unserem Körper unsere Körperwahrnehmung und unser Körpergefühl. Unseren Körper an seine Beweglichkeitsgrenzen zu bringen und darüber hinaus zu wachsen, steigert das Vertrauen zu unserem Körper. Das größte Wachstum liegt immer außerhalb unserer Komfortzone.

Einschränkungen unserer Beweglichkeit hängen zu einem bedeutend großen Teil mit der Angst/dem Schmerz zusammen, den unser Gehirn uns signalisiert, wenn eine Bewegung ungewohnt ist. Überwinden wir eine Grenze, beweisen wir unserem Kopf: „Mein Körper weiß es besser“. Ein selbstbewusstes Körperbild spricht für ein gestärktes Selbstvertrauen. Ein starkes Selbstvertrauen zahlt sich in vielen Lebenssituationen aus und erleichtert das Dasein.

DAS BESTE STRETCHING TRAINING

Es ist sinnvoll, dein Stretching im Fluss ("Flow") aus aneinander gehängten und variierenden Bewegungen und Übungen zu gestalten, um möglichst viele Bewegungskompetenzen abzudecken.

Egal um welches Ziel es geht (beispielsweise Spagat, Brücke oder einfachere Positionen wie die Vorwärtsbeuge) - verpacke alle Grundmuster von Bewegung in unterschiedliche Übungen. Schaffe dir möglichst viel Abwechslung und fordere dich angemessen. Es ist wichtig, dass dir dein Training Spaß macht. Dass es dich weder unter- noch überfordert.

Denn das beste Training ist das Training, das man auch durchzieht.

Macht unser Training keinen Spaß, fällt es uns zunächst schwer, es durchzuziehen... bis wir es schließlich schleifen lassen und womöglich ganz aufgeben. Doch genau das Gegenteil wollen wir erreichen. Wir wollen Bewegung langfristig in unseren Alltag integrieren. Ohne Qual. Sondern mit Freude und Leichtigkeit.

WIE LANGE DAUERT ES, BIS ICH BEWEGLICH WERDE?

... eine Frage, die sehr häufig im Raum steht. Doch hier gibt es keine pauschale Antwort. Denn jeder Körper ist individuell, jeder Körper hat unterschiedliche Voraussetzungen in Abhängigkeit dieser Faktoren:

- Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder (siehe Tabelle unten)
- Anatomie
- Gelenkigkeit (siehe Tabelle unten)
- Muskelkraft

DEHNFÄHIGKEIT

Die Dehnfähigkeit umfasst die Bewegungsweite der Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln.

GELENKIGKEIT

Die Gelenkigkeit beinhaltet die knöcherne Gelenkstruktur, den Knorpel und die Bandscheiben.

Doch das bedeutet nicht, dass du anatomisch einfach nicht die Voraussetzung für Beweglichkeit mitbringst und deshalb nie weiter kommen wirst. Es bedeutet lediglich, dass wir mit unterschiedlichen Voraussetzungen an unser Stretching Training herantreten.

Es erklärt einfach nur, warum manche innerhalb von 12 Wochen Training „nur“ eine deutliche Verbesserung ihrer Beweglichkeit feststellen, während andere in dieser Zeit beispielsweise schon ihren Spagat perfektioniert haben.

Denn der größte und ausschlaggebendste Einflussfaktor ist natürlich das Training. Wer hätte es gedacht!? Das Training ist das Allheilmittel, das uns allen in Sachen Stretching dient und zwar unabhängig von deiner Ausgangsbeweglichkeit.

Ziehst du ein technisch richtiges, gut strukturiertes Training durch und passt es immer wieder deinem Fortschritt an, kannst du gar nicht NICHT weiterkommen!

Doch um letztendlich eine Aussage zu machen, nach der man sich richten kann: Wenn man davon ausgeht, dass bisher kein spezifisches Stretching angegangen wurde und du bei Null startest, wirst du bereits nach den ersten zwei Wochen in der Regel schon Verbesserungen bei wiederkehrenden Übungen feststellen können.

WAS DU FÜR DEIN TRAINING BRAUCHST

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Nachdem wir uns daran gewöhnt haben, dass ein Hilfsmittel einen gewissen Teil der Arbeit für uns übernimmt, wird es für uns umso schwieriger sein, dieses Hilfsmittel später wieder dem Körper zu entwöhnen. Man sollte Hilfsmittel spezifisch anzuwenden wissen, aber nicht von ihnen abhängig sein.

Für Stretching wird nicht zwingend Equipment gebraucht. Als Minimalist bin ich persönlich ein Fan von rohem Training ohne Hilfsmittel. Ich liebe es, mit so wenig Dingen wie möglich klar zu kommen. Wenn man im Leben nicht viel braucht, erleichtert einem das so einiges.

Dieses Prinzip versuche ich auf möglichst viele Bereiche zu übertragen und so meine Zufriedenheit auf einem gesunden Level zu halten. Dennoch kann es sinnvoll sein, bestimmte Basis-Hilfsmittel zur Erleichterung heranzuziehen.

Hilfsmittel eignen sich vor allem für Einsteiger oder für Tage, an denen man trainieren möchte, aber sich körperlich nicht ganz auf der Höhe fühlt und es einfach sanfter angehen möchte. Außerdem sind Hilfsmittel bei Verletzungen oder anatomischen Einschränkungen willkommen.

Folgende Hilfsmittel empfehle ich:

1. Kniepolster (alternativ Kissen, Pulli, etc.)



Kniepolster kannst du für jegliche Übungen, bei denen du dein Knie auf die Matte bringst, nutzen. Sollten einige Übungen neu für dich sein und dein Knie noch nicht daran gewohnt, oder solltest du Knieschmerzen haben, kannst du es dir hiermit angenehmer machen.

2. Zwei oder mehr Yoga Blöcke



Die Form eines Yoga Blockes gibt uns 3 unterschiedliche Höhen vor. Richte den Yogablock immer so aus, dass er dich an deinem Status Quo der Beweglichkeit am besten unterstützt.

Hier gilt: Probieren geht über Studieren!

Wende hauptsächlich die Höhe an, die für dich am besten funktioniert. Die Höhe, bei der du das Gefühl hast, dass du am effektivsten arbeiten und dehnen kannst, ist für dich und deinen individuellen Körper die richtige.

Probiere jede Höhe auch immer wieder zu unterschiedlichen Zeitpunkten aus. Denn nachdem du Fortschritte gemacht hast, kann es sein, dass eine andere der drei Höhen dich besser in dem neu gewonnenen Bewegungsspielraum unterstützt als die Höhe, die vorher Testsieger war.

Solltest du noch nicht in Besitz oben vorgestellter Utensilien sein, empfehle ich dir folgende Produkte, zu denen du direkt mit einem Klick gelangst:

[1. Kniepolster*](#) [2. Yoga Blöcke*](#)

An dieser Stelle soll gesagt sein, dass andere Produkte wahrscheinlich ähnlich gut im Test abschneiden. Ehrlich gesagt: Man kann hier nicht viel falsch machen. Die vorgeschlagenen Produkte sind leicht erschwinglich und erweisen treue Dienste. Ich habe sie selbst in Gebrauch und kann sie daher mit gutem Gewissen empfehlen.

*Es handelt sich um Affiliate Links. Das bedeutet, dass ich eine kleine Provision erhalte, wenn du eines dieser Produkte über diese Links kaufst. Der Preis für dich bleibt gleich.

DIE WICHTIGSTEN STRETCHING GEBOTE

Die wichtigsten Regeln beim Beweglichkeitstraining solltest du dir tief einprägen, um dein Training immer sicher und qualitativ hochwertig zu gestalten.

1. Stärke deine Muskeln, dehne sie nicht nur!

Der Grund warum so mancher jahrelang auf der Stelle rennt, ohne Fortschritte zu machen, ist oft der, dass nur passiv gestretcht wird, ohne auch entsprechende Kraft zu trainieren.

NO MATTER WHAT:

Übe neben allen Dehnübungen immer auch Krafttraining aus. Damit ist nicht zwingend Gewicht heben gemeint (was aber auch super effektiv ist), sondern vielmehr Kraft-Conditioning mit dem eigenen Körpergewicht.

Nur so stellst du sicher, dass du den neu gewonnenen Bewegungsbereich nutzbar machst. Passives Stretching alleine erzeugt keine Kontrolle und steuerbare Beweglichkeit im endgradigen Bereich des Gelenks.

Aus diesem Grund besteht das Training, das du bei flexible mentor findest aus einer Kombination von passivem Stretching und zielgerichteter Muskelarbeit (aktivem Stretching bzw. Mobility).

Was ist eigentlich mit “passivem Stretching” und “aktivem Stretching” gemeint? Die passive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch die Einwirkung äußerer Kräfte (z.B. Trainer, Gewichte) erreicht werden kann. Sie wird als anatomischer Bewegungsbereich bezeichnet.

Die passive Beweglichkeit ist immer größer als die aktive Beweglichkeit. Die nächste Tabelle zeigt die Unterscheidung. Die aktive Beweglichkeit umfasst die größtmögliche Bewegungsamplitude, die durch Muskelkontraktion erreicht werden kann, also durch eigene Muskelkraft erreicht werden kann. Sie wird als physiologischer Bewegungsbereich bezeichnet.

PASSIVES STRETCHING

bezieht sich auf den anatomischen Bewegungsbereich

passive Beweglichkeit ist immer größer als aktive Beweglichkeit

Krafteinfluss anderer Muskelgruppen, eines Trainers oder durch andere Hilfsmittel (z.B. Stuhl, Band,...)

Bsp.: Anheben und Halten des durchgestreckten Beines durch Krafteinfluss der Arme



AKTIVES STRETCHING (Mobility)

bezieht sich auf den physiologischen Bewegungsbereich

Aktive Beweglichkeit ist immer kleiner als passive Beweglichkeit

Training der Kontrolle im endgradigen Bewegungsbereich durch den zu dehnenden Muskel selbst

Bsp.: Anheben und Halten des durchgestreckten Beines aus eigener Kraft des Beines



2. Höre auf deinen Körper!

Es gibt auch schlechte Tage, an denen man sich nicht fit fühlt. Laune, Stress und damit verbunden unser Hormonspiegel als auch andere sportliche Aktivitäten, durch die wir bereits erschöpft sind, können die Tagesform beeinflussen.

Als Einsteiger sind wir zu Beginn eines für den Körper noch ungewohnten Trainings besonders anfällig für unterschiedliche Launen des Tages. Wenn du einmal Profi bist, lässt du dich nicht mehr so schnell von diesen äußeren Störgrößen beeinflussen. Doch an solchen Tagen gilt: Gewalt ist keine Lösung.

Zwing dich nicht, dein Training mit genau dem gleichen Elan durchzuführen, wie du es sonst tust. Das Ganze soll dir und deinem Körper gut tun, dich weiterbringen, dir helfen und vor allem Spaß machen. Wir wollen uns lieben, gut zu uns sein und uns nicht quälen und etwas tun, was sich für uns gar nicht gut anfühlt.

Wenn du mal weniger motiviert bist, dann halte deine Trainingseinheit kürzer oder weniger intensiv oder beides. In extremen Ausnahmen wird es vielleicht besser sein, dein Training ganz ausfallen zu lassen.

Doch meist tut Bewegung einfach gut und in angemessener Intensität und Länge, wird es dir nach etwas Arbeit im Sinne deiner Zielerreichung besser gehen. Ein bisschen ist immer besser als gar nicht. Übungen, die dich zu sehr fordern, solltest du einfach auslassen.

3. Gehe Reizungen mit Vorsicht an!

Wenn du deine Muskeln spürst und Reizungen entstanden sind, dann provoziere keine Entzündung. Hier gilt es, entweder eine Pause einzulegen oder mit moderaten Kraftübungen der Reizung entgegenzuwirken.

Führe die Übungen dabei nur so weit aus, wie kein Schmerz hervorgerufen wird. Reizungen, und wenn sie noch so unterschwellig sind, solltest du nicht ignorieren, denn hier können langfristige Heilungsprozesse anstehen, die dich an weiterem Training hindern und dich immer wieder ungewünscht begleiten.

4. Arbeite mit deiner individuellen Schmerzgrenze!

Taste dich immer mit Vorsicht heran und gehe nur so weit an die Grenze, wie sich die Dehnung für dich noch sicher anfühlt. Ein bisschen Aufwand und Herausforderung ist schon nötig, um Fortschritte zu machen. Aber zur Qual sollte es nicht werden.

Sich zu fordern, beschleunigt natürlich die Geschwindigkeit, in der man Fortschritte macht. Doch unser Nervensystem lernt ständig und wir wollen ihm nicht signalisieren, dass unser Training schmerzhaft ist. Viel eher wollen wir ihm mitteilen, dass es keine Angst haben braucht, wenn wir ungewohnte Übungen ausführen.

Daher sollten wir uns zwischen intensiven Übungen auch immer wieder belohnen. Übe also nach einer intensiven Dehnung auch immer wieder entspannte Positionen aus, in denen du dich ausruhen kannst und regenerierst.

So signalisieren wir unserem Nervensystem, dass nichts passiert und dass unser Körper das kann. So bauen wir eine Toleranz gegenüber den Dehnreizen auf. Und genau das ist unser Ziel.

5. Halte eine passive Dehnung an deiner Maximalposition mindestens 5 - 15 Sekunden!

Um einen Rahmen zu liefern, wie lange du eine Dehnposition an deinem persönlichen Maximum halten solltest, wie oft und wie lange du trainieren solltest, steht dir die Tabelle unten zur Verfügung. Diese Tabelle ist eine Richtlinie für den Anfang - nicht mehr und nicht weniger.

Das soll einfach bedeuten, dass du nach einiger Zeit deinen eigenen Rhythmus entdecken wirst, der am besten zu dir und deinem Körper passt. Du wirst mit der Zeit verstehen, mit welcher Haltezeit, Trainingsfrequenz und -dauer du individuell am besten trainierst und die besten Fortschritte erzielst.

	EINSTEIGER	MITTELSTUFE	FORTGESCHRITTEN
MINDESTHALTEZEIT	5-15 Sek.	15-25 Sek.	25-30 Sek.
TRAININGSFREQUENZ	2-3x/Woche	3-5x/Woche	4-6x/Woche
TRAININGSDAUER	15-30 Min.	30-45 Min.	45-60 Min.

Sehen wir einmal von der Tabelle hier ab:

Wenn dein Ziel darin besteht, dich lediglich psychisch und physisch im Alltag freier zu fühlen, dann kann entspanntes Stretching (einer Dauer von 10 - 20 Minuten ist schon ausreichend) an 4-5 Tagen in der Woche genau das sein, was du brauchst!

Möchtest du aber deine Beweglichkeit zielorientiert verbessern und bestimmte Positionen wie beispielsweise den Spagat erlernen, sind intensive und längere Dehneinheiten notwendig.

Ist das Dehnungsgefühl intensiv, dann lässt es mit anhaltender Dauer der Dehnung nach. Versuche mindestens so lange zu halten, bis dieser Effekt eintritt und der Zug der Dehnung nachlässt (meist ist es dann nur noch die Kraft, die uns in dieser Position fehlt, um länger durchzuhalten.)

Belohne deinen Körper nach jeder intensiven Übung mit einer Regenerationsübung und nehme eine entgegengesetzte Position ein. Du solltest deinem Körper unbedingt Pausentage gönnen, damit die Veränderung wirken kann. Es ist immer die Erholungsphase, in der sich der Körper an die neuen Anforderungen anpasst.

Wir sehen die Blume schließlich auch nicht wachsen, während wir sie gießen :). Eine ständige Überbelastung kann zu Muskelermüdung, zu Muskelschwäche und Muskelverletzungen führen.

Zusammenfassend empfiehlt sich: Sei gut zu dir und lerne durch eine Mischung aus Forderung und Belohnung und mit einem Lächeln auf den Lippen :). Dann ist das Training auch nachhaltig und der ganze Lernprozess eine schöne Erfahrung.

STRETCHING FLOWS

Die Stretching Flows, die du durch Anklicken der blauen Links unter diesem Text findest, sind zum Mitmachen geeignet. Sie beinhalten eine große Bandbreite an Übungen.

Sollte ein Flow für dich noch zu anspruchsvoll sein, dann mache die Übungen etwas langsamer, mit weniger Wiederholungen und passe alle Übungen auf dein persönliches Level an.

Bist du Teilnehmer des Stretching Basics Video Kurses? Dann findest du die unten aufgeführten Flows auch in deinen Lektionen im online Kurs.

Wenn du keinen tänzerischen Hintergrund hast, lohnt es sich noch kurz einen Blick auf die unten aufgeführten Begriffe zu werfen. Da ich einen tänzerischen Hintergrund habe, sind die Flows teilweise in den Begrifflichkeiten entsprechend geprägt. Um Verwirrung zu vermeiden, sind hier folgende Begriffe erklärt:

“halbe Spitze” = Stand auf den Fußballen

“Point” = Füße spitzen

“Flex” = Fußzehen anziehen, Ferse nach vorne schieben

“Pliet” = Beine beugen

“in die Zweite” = breiter als hüftbreit aufstellen

Du wirst beim Mitmachen auch ganz schnell selbst sehen, welche Bewegung mit welchem Begriff gemeint ist. Hier geht's zu den Flows:

[Basics Flow #1 30 Min.](#)

[Basics Flow #2 30 Min.](#)

[Basics Flow #3 30 Min.](#)

Wenn du dich zu passender Musik bewegen willst, spiele zu deinem Training diese Playlist auf Spotify ab: [Spotify Playlist](#)

Hier findest du auch noch viele weitere Playlists, die du gerne auch für dein Training nutzen kannst!

MEDITATION ZUR REGENERATION

In diesem Kapitel möchte ich kurz darauf eingehen, warum Meditieren Sinn ergibt und wie es dir im Leben behilflich sein kann.

Aufgrund meines psychologischen Hintergrundes und meiner Passion für den menschlichen Körper, habe ich mich damit beschäftigt, was beim Meditieren in unserem Gehirn und Körper geschieht. Vor allem habe ich aber durch eigene Anwendung erfahren, dass mir meditieren gut tut. Auf welche Weise es sich auf dein Leben auswirkt, kannst nur du selbst herausfinden.

Beim Meditieren geht es um Wahrnehmung und darum, den eigenen Körper zu spüren. Aus der Forschung wissen wir: Wenn wir unseren Körper intensiver spüren, entwickeln wir eine bessere Beziehung zu ihm und seinen Gefühlen. Dadurch erleben wir das Hier und Jetzt verstärkt und das fördert unsere Zufriedenheit.

Wenn du dich zum ersten Mal mit Meditation beschäftigst oder dir weniger Zeit dafür einräumen möchtest, kannst du vorerst mit der kürzeren Meditation (10 Minuten) starten. Egal ob du schon einmal meditiert hast oder nicht, kannst du dich einfach entspannen und den Anleitungen folgen.

Diese Meditationen, zu denen du durch anklicken der Links unten Zugriff erhältst, eignen sich sehr gut, um sie im Anschluss an dein Training durchzuführen. Nachdem wir uns körperlich angestrengt haben, sind wir zugänglicher für Meditations- und Entspannungstechniken.

Suche dir für die Meditation ein ruhiges Plätzchen. Nimm dir Zeit und achte darauf, dass du nicht gestört wirst, während du dich entspannst.

Du sollst dich einzig und allein auf dich und deinen Körper konzentrieren. Das wird an einigen Tagen besser klappen als an anderen. Das ist ganz normal. Sei gewiss, dass du dir in jedem Fall etwas Gutes damit tust.

Hier geht's zu den Meditationen:

[Entspannungsmeditation Körperbewusstsein stärken \(10 Min.\)](#)

[Entspannungsmeditation Körperbewusstsein stärken & Gesundheit aktivieren \(20 Min.\)](#)

SCHLUSSWORT

"Wer ein Ziel hat, schlägt eine Richtung ein. Wer eine Richtung einschlägt, findet einen Weg. Wer einen Weg geht, hat eine Mission."

Ich möchte Menschen dazu bewegen, sich zu bewegen - das ist meine Mission. Mit Leidenschaft gehe ich meinen Weg und freue mich über jeden Einzelnen, dem ich dazu verhelfen darf, die Beziehung zum eigenen Körper zu stärken und das herauszuholen, was in ihm steckt.

Stretching hat für uns nicht nur körperliche Gesundheit im Sinn, sondern trägt erheblich zu unserer psychischen Gesundheit bei. Es hat großen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt und damit auf unsere allgemeine Stimmungslage und Befindlichkeit.

Stretching hat mich persönlich in meinem Körperbewusstsein, meiner Haltung und meiner Ausstrahlung geprägt. Ich möchte dieses Glück niemandem vorenthalten, sondern an alle weitergeben, die dafür offen sind und ähnliche Vorzüge daraus ziehen können.

Ich hoffe, das Lesen dieses Stretching Guides hat dich auf unterhaltsame Weise schlauer gemacht, als du es vorher warst. Ich wünsche dir von Herzen ganz viel Spaß bei deiner Reise zu mehr Beweglichkeit. Folgende Leitsätze möchte ich dir noch mit auf den Weg geben:

Gehe dein Ziel mit Leichtigkeit und Freude an!

Sei gut zu dir und deinem Körper!

Feiere jeden Millimeter!

Happy Stretching :)



Fee