



## **21 Sprinter statisch, dynamisch und Drache**

### **Sprinter statisch**

Komme auf alle Viere und setze das linke Bein so weit nach vorne, dass der Fuß unter dem Knie ist mit senkrecht stehendem Unterschenkel.

Die Hände sind links und rechts neben den Füßen aufgestützt.

Wenn Du stabile Fingergelenke hast, kannst Du Dich auf den Fingerspitzen stützen, die Handfläche so, als würdest um einen Ball greifen.

Wenn Du instabile Fingergelenke hast, stütze lieber auf zwei Blöcken oder Büchern.

So schaffst Du Raum in Deinem Körper.

Das hintere Bein ist lang ausgestreckt mit dem Fußrücken auf dem Boden.  
Der Fuss gerade.

Der Rücken ist lang, die Schultern weg von den Ohren, das Brustbein aufgerichtet nach vorne-oben, der Blick zwischen die Hände gerichtet mit langem Nacken. Nimm Deinen ganzen Körper wahr vom Scheitel bis zur hinteren Fußspitze.

Atme tief ein und vollständig aus. Komme in der Position an.

Atme ein in das rechte Becken, in die rechte Leiste, dort, wo jetzt Länge entstehen darf. Atme aus und schiebe sanft, kaum sichtbar, Deinen Körper in die Länge. Nimm so 5 tiefe Atemzüge.







## Sprinter dynamisch

Du bist im Sprinter.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komm in der Haltung an.

Nimm Deinen ganzen Körper wahr.

Atme dann hier ein, Du dehnt Dich aus.

Ausatmend schiebe Dich vom vorderen Fuß zurück mit dem Körper weit nach hinten, bis sich das vordere Bein (annähernd) streckt. Dein Rücken kann hier ruhig etwas rund werden. Wenn Du flexibler wirst, kann der Rücken gerader bleiben. Wenn der Einatemimpuls kommt, komme wieder mit dem Brustbein voran nach vorne in den Sprinter.

Die Bewegung folgt der Atmung. Lasse diese Bewegung ganz harmonisch und ruhig werden.

Führe 5 – 10 Wiederholungen in Deinem Atemrhythmus aus. Nimm vorn im Sprinter dann einen abschließenden Atemzug bevor Du die Position dann achtsam auf der anderen Seite aufbaust.

Achte besonders auf einen harmonischen Bewegungsfluß, die Koordination von Atem und Bewegung und auf die enge Verbindung des vorderen Fußes zum Boden. Dieser vordere Fuß initiiert die Bewegung.





## Drache

Stelle dann Deinen linken Fuß etwas zur Seite, das Knie zeigt nach außen. Du kannst Hand oder Unterarm auch auf dem Bein ablegen.

Lege Dich auf die Außenseite deines rechten Beins oder drehe Dich nur vom Oberkörper her nach links auf. Dehne so Deine rechte Flanke und Außenseite. Der Kopf dreht nur leicht mit nach links.

Atme hier einige Male tief und ruhig ein und aus.

Komme dann achtsam zurück in den Sprinter und baue die Position auf der anderen Seite auf.



