

Flexible Pause



KATZE



KUH



STEHENDE SEITBEUGE



KINDHALTUNG

Bei der Übung *Katze-Kuh* schiebt man den Rücken im Vierfüßlerstand rund nach oben, dann achtsam nach unten. Man kann die Übung als wellenförmige Bewegung im Atemrhythmus durchführen oder jede Position für einige Atemzüge halten. Sie mobilisiert die Wirbelsäule. In der *stehenden Seitbeuge* streckt man mit der Einatmung beide Arme über den Kopf und legt die Handflächen aneinander. Dann ausatmend zur einen Seite beugen, einatmend wieder zur Mitte kommen und ausatmend zur anderen Seite beugen.

Dabei den Brustkorb geöffnet lassen und nicht mit der Schulter nach vorn kippen. Die *Kindhaltung* ist eine wohltuende Entspannung zum Abschluss: Dazu aus dem Fersensitz Oberkörper und Stirn entspannt auf der Matte ablegen und mit den Händen langsam nach vorne wandern, bis die Arme lang am Boden liegen. Das Körpergewicht in die Matte abgeben, alle Anspannung loslassen und tief atmen. Bei allem gilt: Jede Übung achtsam durchführen – es geht darum, sich wohlfühlen!

fle|xi|bel



1. biegsam, elastisch
2. an veränderte Umstände anpassungsfähig, bei Entscheidungen wendig
3. flektierbar (Sprachwissenschaft)¹



Farbverwandler

Chamäleons faszinieren mit ihren wechselnden Farben – doch sie verwenden sie nicht zur Tarnung, sie wollen damit auffallen! Forscher fanden heraus, dass sie z. B. in der Paarungszeit damit ihre Stimmung signalisieren oder Kampfbereitschaft zeigen. Außerdem regulieren sie so ihren Wärmehaushalt: Bei Kälte werden sie dunkler, bei Hitze heller.² Ganz schön flexibel!



Hart & weich

Als Zahnbürste, Becher oder Fahrrad: Bambus begegnet uns im Alltag in verschiedensten Formen. Die Grasart wächst extrem schnell (manche Sorten bis zu einem Meter pro Tag!), ist äußerst stabil und trotzdem sehr leicht. Und dennoch lässt sich Bambus von keinem Sturm so leicht umknicken. Eigentlich ein gutes Vorbild!



¹ „flexibel“ auf Duden online. URL: <https://www.duden.de/node/139558/revision/533042> (Abrufdatum: 30.05.2022)

² Artikel aus der ZEIT Nr. 28/2017. URL: <https://www.zeit.de/2017/28/biologie-chamaeleons-tarnung-stimmts> (Abrufdatum: 30.05.2022)