## Flexible Pause









STEHENDE SEITBEUGE

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.

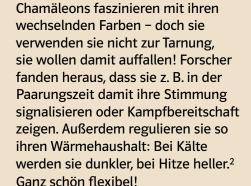
Dabei den Brustkorb geöffnet lassen und nicht mit der Schulter nach vorn kippen. Die Kindhaltung ist eine wohltuende Entspannung zum Abschluss: Dazu aus dem Fersensitz Oberkörper und Stirn entspannt auf der Matte ablegen und mit den Händen langsam nach vorne wandern, bis die Arme lang am Boden liegen.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

## fle xi bel





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





## 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 äußert stabil und trotzdem sehr leicht. Und dennoch lässt sich Bambus von keinem Sturm so leicht umknicken. Eigentlich ein gutes Vorbild!





<sup>&</sup>quot;flexibel" auf Duden online. URL: https://www.duden.de/node/139558/revision/533042 (Abrufdatum: 30.05.2022)

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