



ÜBUNG: Power-Mitte für Sicherheit und Stabilität – von tief unten kommt die Kraft

Für die eigene Mitte und Stabilität, ob im Leben oder im Tanz, ist der Beckenboden der zentrale Bereich. Beim Tanzen ist diese starke Mitte – das „Powerhouse“, wie es im Pilates heißt – deswegen so wichtig, weil von hier aus viel, wenn nicht überhaupt die gesamte Kraft kommt. Außerdem Stabilität und die Power zur Aufrichtung.

Um diese Mitte und den Beckenboden zu stärken, gibt's die gute alte Fahrstuhlübung, kennen fast alle Frauen. Der Vollständigkeit halber, so geht's: Simuliere das Gefühl, als ob du Pipi anhalten wollest. Spanne die dazugehörigen Muskeln im Beckenboden für ein paar Sekunden an, dann entspanne wieder. Dabei ziehe auch gerne bitte den Bauchnabel schön Richtung Wirbelsäule und halte ihn dort.

Probier gerne auch diese Varianten aus:

1. Bei Tanzdrehungen: Spann zuerst bewusst den Beckenboden an, also ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und das Schambein Richtung Kopf. Erst dann drehe dich! Auch hierbei kommt deine Kraft von unten innen.
2. Im Alltag beim Aufrichten oder Aufstehen, zum Beispiel vom Sofa oder aus einem tiefen Autositz: Spanne zuerst den Beckenboden an, ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule und das Schambein Richtung Kopf und steige erst dann aus.

Dein Benefit: Du wirst spüren, du hast mehr Power, bist stabiler. Im Alltag und beim Tanzen. Deine Kraft kommt jetzt viel klarer, gebündelt aus deiner Mitte und von der Basis. Und das gibt dir mehr Stabilität und Sicherheit. Bewegungen, Balance und Gleichgewicht lassen sich leichter halten. Körperlich und seelisch. Probier es aus!