

# Pilates Bewegungsgeschichte zum Mitmachen

## Ein toller Tag am Meer



### Einstimmung in die Geschichte:

Heute lernen wir Yuki und seine Freundin Anna kennen. Die beiden machen einen kleinen Ausflug ans Meer mit viel Spaß und Bewegung. Sei gespannt und lass dich überraschen.

### Endlich an der See ...,

... denkt Anna und das noch mit ihrem besten Freund Yuki, dem Schneeleoparden. Heute ist ein toller Tag. So lange hat sie sich auf diesen Ausflug gefreut.

Aufgeregt stellt sie ihren Koffer in ihr Zimmer und denkt, wo steckt denn Yuki nur?

Da kommt er schon **tapsend** auf Anna zu und macht **Luftsprünge**.

„Anna, wollen wir an den Strand? Ich habe so große Lust durch den Sand zu flitzen und ich möchte unbedingt das Meer sehen.“

„Jaa, klar, da bin ich dabei!“, ruft Anna mit einem **breiten Grinsen** im Gesicht.

Komm, wir starten mit unserem „Schneeleo-move“!  
Du klopfst deine Füße, Beine, Po und auch die Arme ab.  
Jetzt sanft bis zu deinem Kopf hinauf.  
Nun rückwärts.  
Vom Kopf hinunter, Po, Beine und Füße.  
Einmal beide Pos aneinander stupsen,  
umdrehen und sich anschauen.  
Pfoten-Handklatscher.



Das macht Spaß, das machtmunter...  
*Arme und Hände hoch in die Luft*

Mit aufgetankter Energie machen sie sich auf den Weg,  
*schlendern* über eine Wiese und genießen die warme Sonne auf ihren Körpern.  
Yuki *träumt* vor sich hin. Da *stupst* Anna ihn sanft in die Seite... Sie *blödeln herum* und lassen  
sich sanft auf den *Rücken* in die Wiese *fallen*.  
Wie gut es hier riecht...  
*Sie nehmen ein bis zwei tiefe Atemzüge.*

### Hinführung zur Flankenatmung

*Du liegst auf dem Rücken und hast deine Füße parallel aufgestellt.  
Sie sind leicht geöffnet.  
Deine Arme liegen entspannt neben deinem Körper.*

*Konzentriere dich auf deinen Körper. Nimm wahr, wie dein Kopf, der Rücken, dein Po und  
die Füße den Boden berühren.  
Du atmest ruhig und regelmäßig durch deine Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund  
aus.*

### *Gummibandübung*

*Wenn du magst, schließe deine Augen.  
Jetzt lege deine Hände auf die Rippen.  
Stell dir vor, du würdest in den  
Händen ein Gummiband halten.*

*Atme nun durch deine Nase ein und spüre,  
wie sich die Rippen öffnen.  
Dein Gummiband spannt sich an.  
Atme durch deinen Mund aus und nimm wahr,  
wie sich deine Rippen zusammenziehen.  
Das Gummiband wird locker in deinen Händen.  
Das machst du nun drei bis viermal.*



---

Yuki *reckt* und *streckt sich*... *steht auf und geht weiter*...

„Anna, wenn ich mich auf meine Atmung so gut konzentriere ..., rieche ich sogar die Blumen viel besser. Probiere es auch einmal.“

*Beim Laufen tief ein- und ausatmen.  
Einatmen - Arme hochnehmen.  
Ausatmen - Arme pendelnd runterfallen lassen.*

## Sonnenblumenübung

*Deine Arme hängen locker neben deinem Körper.*

*Die Füße stehen leicht geöffnet.*

*Du stehst sicher und fest und*

*bist mit den Füßen mit dem Boden verbunden.*

*Nun schließe deine Augen.*

*Stell dir vor, du bist eine Sonnenblume.*

*Du hast starke Wurzeln.*

*Spüre in deine Füße,*

*wie sie fest mit der Erde verbunden sind.*

*Dein Kopf möchte immer weiter und höher*

*Richtung Sonne und Himmel wachsen.*

*Fühle die Sonne,*

*wie sie deine Blätter und deine Blüten erwärmt.*

*Gut fühlt sich das an.*

*So gut, dass sich dein Gesicht immer mehr entspannt.*

*Auch deine Zähne sind voneinander gelöst.*

*Ein kleiner Windhauch streift dich und bringt dich sanft in Bewegung.*

*Hin und her. Her und hin.*

*Du bist fest mit dem Boden verbunden und dein Kopf bewegt sich sanft Richtung Sonne.*

*In der Mitte hältst du an.*

*Sicher stehst du und spürst die Länge im Körper.*

*Öffne deine Augen.*



---

„Hier ist es so schön“, murmelt Anna vor sich. „Lass uns weiter gehen...“ Den Trampelpfad entlang **hopsend**... Richtung Strand, vorbei an den Gräsern.

Dort angekommen **hüpfen**... sie wie ein **Flummi** vor Freude **auf und nieder**.  
Endlich sind wir da.

Anna zieht sofort ihre Schuhe aus und **flitzt** mit nackten Füßen durch den Sand. Yuki spürt den feuchten Sand unter seinen Pfoten, **schüttelt** sich erstmal und macht anschließend einen **Buckel**.

## Schneeleopardenübung

Du gehst in den Vierfüßlerstand wie Yuki.

Wenn du magst, wackle mit dem Po.

Ruf wie ein Leopard. Gerne auch lauter, lass alle Spannungen raus.

Jetzt konzentrierst du dich auf die Atmung, aktivierst dein Powerhouse.

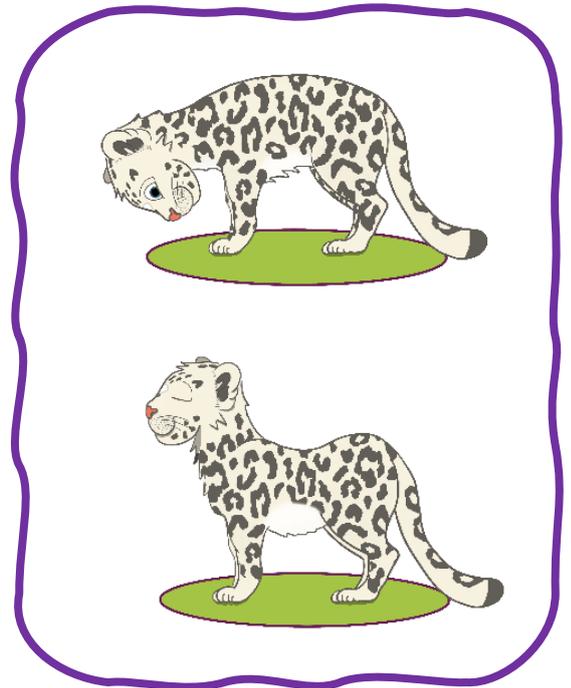
Mach einen runden Rücken, der Kopf schaut Richtung Bauch.

Anschließend lässt du den Rücken durchhängen und schaut zum Himmel.

Dies wiederholst du einige Male.

Genieße die Schneeleopardenübung.

In der Mitte angekommen, beendest du die Übung.



---

Die beiden lassen sich auf den Rücken in den Sand **fallen** und **kugeln** sich durch den Sand.

**Ziehe deine Knie Richtung Brust an und lege die Hände um deine Beine.**

**Jetzt machst du einen runden Rücken und rollst wie ein Ball vor und zurück.**

**Vielleicht auch hin und her.**

**Dein Atem fließt ruhig und regelmäßig.**

„Juhuuu, ich bin eine Sandkugel!“, ruft Anna.

Beide **stehen auf** und **schütteln** einmal den **ganzen Körper**, befreien sich vom Sand.

Den beiden geht es richtig gut.

Der Kopf ist frei und der Körper fühlt sich angenehm schwer und warm an.

Schweigend laufen sie nebeneinander. Anna hat ihre Hand dabei auf Yukis Nacken gelegt.

Es ist großartig, einen so guten Freund zu haben, denkt sie.

Schon laufen sie an den Gräsern vorbei, zurück über den Trampelpfad und die Blumenwiese hinweg zur Wohnung.

„Yuki, das war ein toller Tag“, sagt Anna.

„Würdest du mir zum Abschluss noch eine Entspannungsgeschichte erzählen?“



Tolle Entspannungsgeschichten mit Michi dem Polarfuchs findest du gratis zum Download und sogar anhören auf unserer Homepage [www.ProEntspannung.de](http://www.ProEntspannung.de)

Schau gerne auch auf unserer Facebook-Seite vorbei, dort findest du viele spannende Inhalte und erfährst direkt, wenn wir neue tolle Angebote für dich haben!