

## Rollen leicht gemacht

Keine Angst mehr, aus der Rolle zu fallen! Mit einigen Übungen können wir Angstmuster erkennen, ihrer Herr werden, sie gehen lassen, wenn wir sich nicht mehr brauchen. Oft ist es babyleicht: Denn als wir klein waren, haben wir das eingeübt: Uns einzurollen - als Reflex des Selbstschutzes. Und bevor wir ins Rollen kommen, müssen wir unser Gewicht verlagern  
. Wenn wir das bewusst tun, kommen wir mit fließenden Bewegungen von einer Position in die andere. Leichtigkeit und Anmut (Eleganz) sind die Belohnung.

In sechs kleinen Schritten rollen wir zum Erfolg:

### 1. Von Seite zu Seite

Durch einfaches Heben des Beins und des Arms schwappt das Gewicht quer über den Rücken und bringt uns letztlich zur anderen Seite. Du lernst, dein Gewicht dem Boden anzuvertrauen.  
Rollen macht Spaß und Deine Faszien bedanken sich bei Dir!

### 2. Greifen wie ein Skelett

Stell Dir vor, du hättest keine Muskeln ...  
Die Kette deiner Knochen und Gelenke bringt dich in Bewegung.  
Du spürst, wohin die Reise geht - ohne jede Anstrengung. Ganz simpel. Was für eine Erleichterung.

### 3. Besser drehen

Die Drehung um die Längsachse ist die Krönung und Voraussetzung für den aufrechten Gang.  
Du lernst, wie sehr Deine Augen die gesamte Organisation des Bewegens leiten.  
Und wie schnell du mehr Radius (Rundblick) - und damit auch Drehvermögen - erreichst. Großer Effekt mit minimalem Aufwand.

### 4. Babyrollen

Im jungen Lebensalter erlernen wir ganz spielerisch höchste Körperkontrolle. Das Rollen lehrt uns das Gleichgewicht und wir entwickeln ein ausgewogenes Verhältnis zwischen vorne und hinten - Beugen und Strecken. Auf dem Weg zur Meisterschaft. Mit einem inneren Lächeln.

### 5. Drehen der Wirbelsäule

Ein starker Hebel mit einer Wirkung bis in den Nacken. Sanftheit und Geduld werden belohnt. Du nutzt deine Wirbel und erhöhst die Flexibilität deines Brustkorbs. Ein freier Nacken - von unten vorbereitet. Tricky fürs Gehirn.

## 6. Aufrechte Haltung durch Öffnen des Brustkorbs

Steh gerade! Solche Befehle fruchten selten. Finde deine natürliche Aufrichtung von innen. Nichts wird dir übergestülpt, sondern die Länge entsteht allmählich, du musst fast nichts dafür tun.

Bonus: Auf die Ellenbogen kommen

Der Weg ist das Ziel. Fragend machst du jede Bewegung zu einem Lernprozess. Nichts ist umsonst. Neugierde und Kontinuität sind Voraussetzung und Lohn zugleich.