



**“HUMMELN”
MORGENÜBUNG**



Die Hummel-Rolle: Eine schwingvolle Morgen-Meditation für gute Laune und Energie

Die Vorstellung einer Hummel, die sich mit vollem Körpereinsatz und einem gewissen Maß an entzückender Tollpatschigkeit in eine Blüte stopft, ist die perfekte Inspiration für einen energiegeladenen Start in den Tag. Diese Übung kombiniert sanftes Aufwärmen mit einer dynamischen, humorvollen Bewegung, die nicht nur den Kreislauf in Schwung bringt, sondern auch garantiert für ein Lächeln am Morgen sorgt.

PS: Mach unbedingt die Geräusche dazu! :)

Phase 1 — Das Summen und Vibrieren (ca. 1 Minute aufwärmen)

Bevor sich die Hummel in die Blüte stürzt, muss sie erst einmal auf Betriebstemperatur kommen. Stell dich hüftbreit hin und beginne, leicht auf der Stelle zu federn. Lass die Arme locker neben dem Körper hängen. Beginne nun, ein tiefes, sonores Summen zu erzeugen – wie eine dicke, gemütliche Hummel. Lass die Vibration durch den ganzen Körper wandern und schüttel dabei sanft Arme und Beine aus. Das weckt die Gelenke und vertieft die Atmung.

Phase 2 — Der Hummel-Fokus (die „Zielerfassung“ :))

Die Hummel hat ihre Lieblingsblüte entdeckt. Streck die Arme weit nach oben und leicht zur Seite, als würdest du die Ränder einer riesigen, einladenden Blüte greifen wollen. Mach dich so groß wie möglich. Atme tief ein, spann kurz die gesamte Körpermuskulatur an. Der Blick ist fokussiert – das Ziel ist klar.



Phase 3 — Der Sturzflug: Hinein in die Blüte! (die Hauptbewegung)

Jetzt kommt der dynamische Kern der Übung. Mit einem kräftigen Ausatmen – gerne begleitet von einem enthusiastischen „Wusch!“ oder einem lauten Summen – beug die Knie tief und mach den Rücken rund. Zieh die Arme schwingvoll nach unten und vor die Brust, als würdest du dich zu einer kompakten Kugel zusammenrollen. Stell dir vor, du quetscht dich mit deinem ganzen Volumen in den engen Blütenkelch. Kopf leicht eingezogen, Schultern runden sich nach vorne. Verharre zwei Sekunden in dieser gedrungenen Haltung und spür die Dehnung im unteren Rücken.

Phase 4 — Das Pollen-Wackeln (10–15 Sekunden)

Einmal in der Blüte angekommen, muss die Hummel natürlich an Nektar und Pollen kommen. Bleib in der leicht gehockten, runden Position und beginne, mit Becken und Schultern kräftig hin und her zu wackeln. Stellen dir vor, du reibst dich genüsslich an den Blütenwänden, um so viel Blütenstaub wie möglich aufzusammeln. Diese wackelnde Bewegung lockert die Wirbelsäule und die Hüftgelenke auf wunderbar unkomplizierte Weise.

Phase 5 — Der Abflug: Beschwingt in den Tag (Abschluss)

Nach getaner Arbeit verlässt die Hummel die Blüte. Richte dich aus der Hocke langsam und kontrolliert wieder auf, streck die Arme weit nach oben und atme tief ein. Schüttel dich abschließend noch einmal kräftig aus – als würdest du überschüssigen Blütenstaub abwerfen – und starte mit einem Lächeln in den Tag.



Empfehlung: Den gesamten Ablauf 3–5 Mal wiederholen. Wer möchte, kann zwischen den Durchgängen kurz auf der Stelle summen und federn, um den Fluss zu halten.

Was die Übung bringt: Kreislaufaktivierung, Mobilisation der Wirbelsäule und Hüfte, Dehnung des unteren Rückens, Aktivierung der Atemmuskulatur – und vor allem eine gehörige Portion guter Laune am Morgen.

PS: Wenn du noch kleinere Kinder hast, die werden die Übung lieben und mitmachen! ;)





Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: Dezember 2025

Version 1

©2025 Birgit Barilits

