

Es ist dieses prickelnde Champagner-Feeling, das sich schon nach wenigen Minuten einstellt. Divo G. Müller spürt es jedes Mal, wenn sie ihr „Wild- & Weiblich“-Programm unterrichtet. Und sie sieht es auch



ihren Teilnehmerinnen an: Sie lassen sich von der Bewegungsfreude anstecken, genießen diese völlig neuartigen Moves, „das Entfesselte und Ungestüme“.

Warum brauchen Frauen ein Sinnlichkeitstraining?

Die Fähigkeit, sinnlich und genießerisch zu sein, fällt bei vielen Frauen dem alltäglichen Stress zum Opfer. Frust und Enttäuschung im Sexleben sind oft die Folge. Es gilt also, wie ein Feinschmecker seine Sinne zu schärfen und wieder zu einem echten Körpergourmet zu werden.

Was ist das Geheimnis hinter Ihren „Wild & Weiblich“-Übungen?

Sie sind fließend und öffnen den Körper. Kitzeln das Animalische, Überraschende und Spontane aus den Frauen heraus. Eine absolut wirksame Mixtur für die Erotik.

Wie schnell spürt man bereits erste Effekte?

Manche Frauen strahlen schon nach dem ersten Training etwas aus, als wären sie frisch verliebt. Nach einem Monat wird sich der Körper geschmeidiger anfühlen. Sie werden Sex intensiver erleben und durch das Beckenboden-Training sogar stärkere Orgasmen haben.



Die Bewegungstherapeutin Divo G. Müller (44) hat das „Wild & Weiblich“-programm entwickelt - es sollte zweimal pro Woche durchgeführt werden. Dauer: etwa 40 Minuten. Ihr „Wild & Weiblich“-Training zeigt die Expertin auch im Fernsehen - immer mittwochs um 9:00 Uhr im Bayerischen Rundfunk.

Wild & Wei

Teil 1: POWER & VITALITÄT



Toben Sie sich aus - spontan, kreativ, wild. Dies pusht die Produktion des Glückshormons Dopamin und setzt jede Menge guter Körpergefühle frei

TANZ DER FURIEN Er eignet sich bestens als Warm-up, bringt alle Muskeln in Aktion, lässt Alltagsstress abperlen. Tanzen Sie zuerst locker mit kleinen Trippelbewegungen auf der Stelle (A). Machen Sie dann größere Sprünge von einem auf das andere Bein. Schwingen



blich

Sich sexy fühlen, mit jeder Faser. Die weibliche Wildheit locken. In erotische Ekstase katapultiert werden. Kurzum: besseren Sex haben. Das schafft ein neues Lust-Training, das süchtig machen kann

Sie die Arme dynamisch mit (B). Kicken Sie zwischendurch kraftvoll nach vorne, dann zur Seite, nach hinten (C). Fauchen Sie mit Ihren Händen: Halten Sie diese erst zu lockeren Fäusten auf Schulterhöhe und öffnen Sie sie dann mit einem fauchenden Zischlaut blitzschnell nach vorn (D). 10 Minuten lang tanzen.

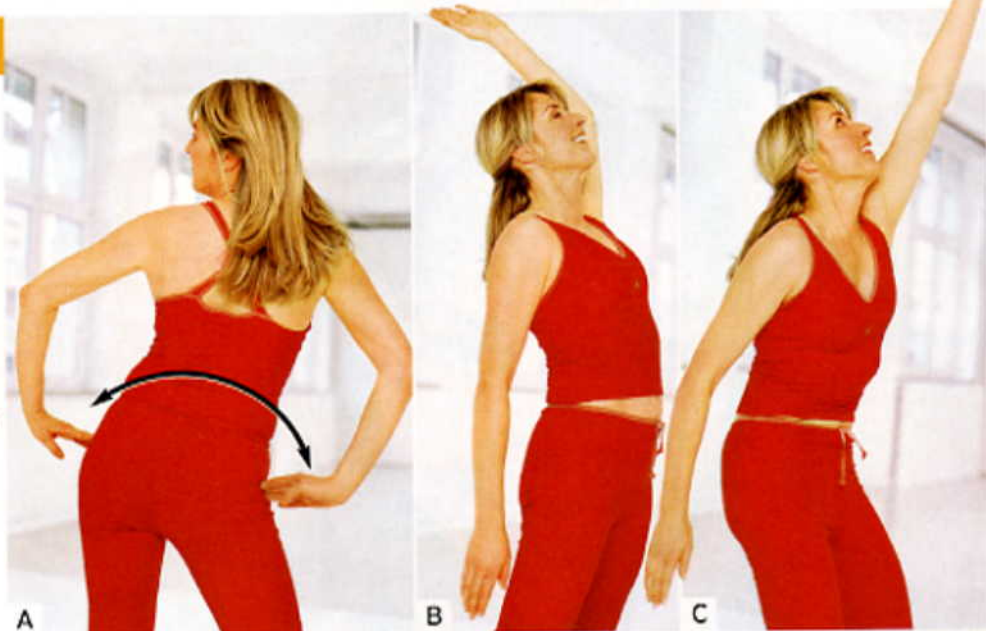
 **TIPP**
Wählen Sie hierfür besonders rhythmische Musik: z. B. von Glen Velez, „Rhythm Color Exotica“



Teil 1

BECKEN-SAFARI

Schwingen Sie die Hüften: Fingerspitzen seitlich am Becken anlegen und die Hüfte 20 x schwungvoll nach rechts und links kippen lassen (A). Die Arme 20 x abwechselnd nach oben schwingen (B) und das Becken dynamisch so vor und zurück kippen, dass eine Wellenbewegung durch den Körper geht (C).



DSCHUNGEL-WALK

Gehen Sie auf alle Viere. Und „walken“ Sie kreuz und quer durch den Raum. Stärken Sie zwischen durch Ihr Balancegefühl, indem Sie die linke Hand und den linken Fuß gleichzeitig vom Boden heben (das gleiche abwechselnd mit rechts). 5 Min.



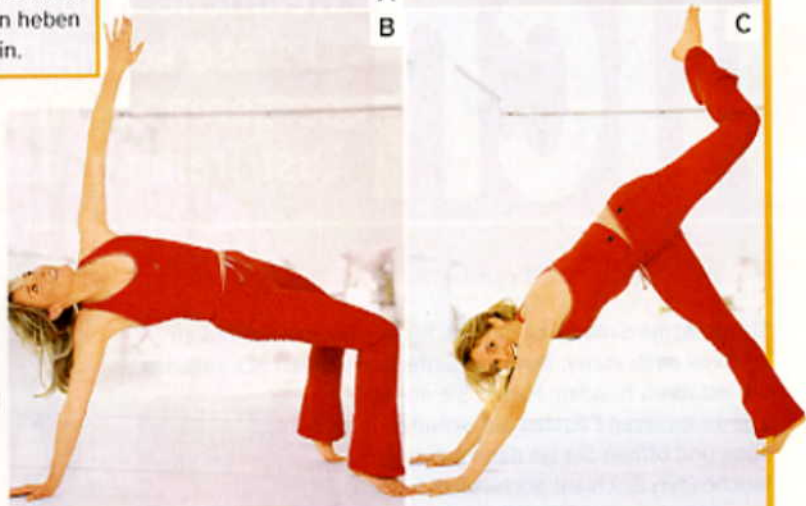
A

B

C

DSCHUNGEL-STRETCH

In den Kniestand kommen. Rechtes Bein angewinkelt zur Seite anheben, rechten Arm über den Kopf strecken. Dann zur anderen Seite (A). Auf den Boden setzen, Füße angewinkelt aufstellen, rechte Hand hinten aufstützen, Becken hochdrücken, linken Arm nach oben strecken. Seite wechseln (B). Auf alle Viere gehen. Linkes Bein weit nach oben heben. Dabei rechtes Bein strecken. Seite wechseln (C). Jede Position kurz halten und fließend von einer zur nächsten wechseln.





A



B



C



D



DIE KATZE

Bewegen Sie sich wie auf Samtpfoten geschmeidig auf allen Vieren vorwärts (A). Ein Bein nach vorn anwinkeln, dann frech fauchend nach hinten treten (B). Von einem auf das andere Bein springen und auch mal mit beiden Füßen gleichzeitig vom Boden abheben (C). Schieben Sie den Po weit nach oben, Hände kräftig in den Boden drücken. Dehnen und räkeln Sie sich genüsslich wie eine Katze (D). Insgesamt 5 Minuten durchwechseln.

Teil 2: ANIMALISCHE ENERGIE

Wecken Sie die Wildkatze in sich, werden Sie zur Schlange – das befeuert Ihr Lustempfinden

DIE WIRBELSCHLANGE

Knieen Sie sich auf den Boden. Unterarme vorn aufstützen. Füße anheben (A). Schlangeln Sie sich mit Ihrem Oberkörper dicht über dem Boden entlang (B). Drücken Sie sich dann nach vorne hoch, Arme strecken. Blick geht nach oben (C). Oberkörper ablegen. Zurück in Position A kommen. 10 x weiterschlingeln.

TIPP
Unterstützt perfekt das Exotisch-Animalische der Übungen: „Nomad'S Dance“ von Armand Amar



A



B



C



A | B

C

DIE ECHSE

Starten Sie den Echsen-Move im Vierfüßlerstand. Linkes Bein nach hinten anheben und nach rechts herüberziehen (A). Arme im Zeitlupentempo beugen, Oberkörper ablegen. Linkes Bein bleibt in der Luft, schwebt und schlängelt sich in kleinen Bewegungen über dem rechten Bein (B). Kriechen Sie langsam und bedächtig wie ein Reptil am Boden vorwärts, dabei Arme, Beine und Hüfte einsetzen (C). Echsen-Move mit rechtem Bein in der Startposition wiederholen.

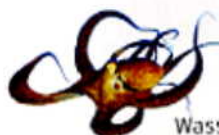
BECKEN-TENTAKEL

Rückenlage. Arme seitlich am Boden ablegen. Füße aufstellen. Becken hochdrücken. Rechtes Bein in die Luft strecken und kleine fließende Moves ausführen, als würde es durch Wasserströmung sanft hin- und herbewegt. 1 Min., Seite wechseln.



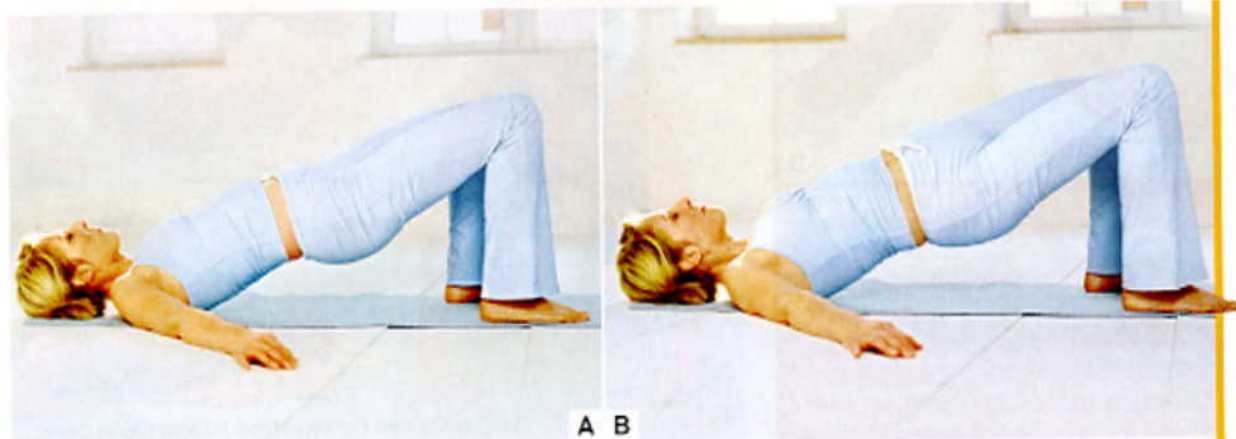
Teil 3: LOSLASSEN LERNEN

Stress abschütteln, die Kontrolle aufgeben. Das sinnlich Fließende der Moves ungehemmt spüren



TINTENFISCH

Beide Beine nach oben strecken und in einer imaginären Wasserströmung spielen lassen. Bewegen Sie auch die Füße und Zehen. Bauch dabei anspannen, um Hohlkreuz zu vermeiden (A). Nehmen Sie dann noch die Arme als Tentakeln dazu und lösen Sie den Kopf vom Boden (B). 3 Min. dahintreiben lassen.



DER TANZ DES ROCHENS

Wie ein Fisch im Wasser: Das Becken in Rückenlage hochdrücken und tanzen lassen (A). Drehen Sie es nach links und nach rechts (B). Lassen Sie es sinken und nur ganz kurz den Boden berühren, drücken Sie

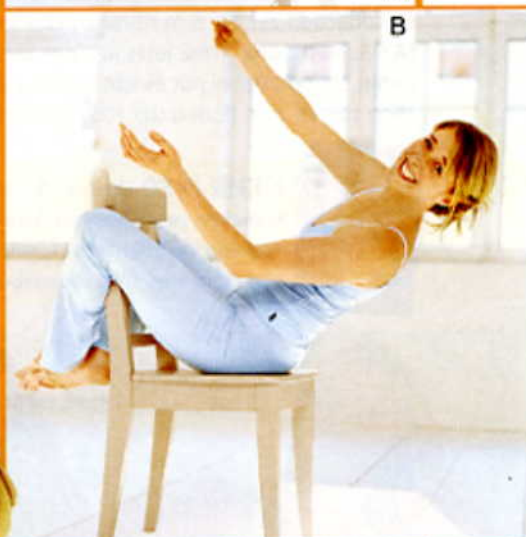
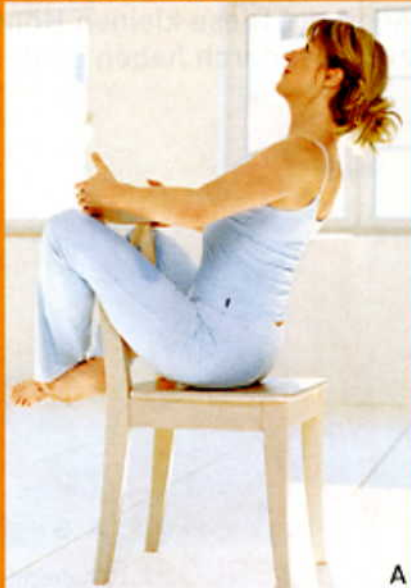
es dann wieder nach oben. Lassen Sie die Bewegungen immer größer und raumgreifender werden, dann aber auch wieder langsamer und ruhiger - ähnlich einem Rochen, der in sinnlichen Kurven und Wellen durch die Meere dahinschwebt. Mindestens 3 Minuten lang.

Teil 4: EROTIK-FEELING IM BECKEN WECKEN

Mit diesen neuartigen Positionen bringen Sie Ihr Lustzentrum, den Beckenboden, auf Hochtouren



WASSERFALL Bäuchlings auf einen Stuhl legen. Arme vorn aufstützen. Beine in fließenden, verspielten Moves in alle Richtungen bewegen (A). Position so ändern, dass sich die Stuhllehne zwischen den Beinen befindet. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen. Po anspannen. Hohlkreuz vermeiden. Mit dem Oberkörper feine, fließende Bewegungen ausführen (B). Beugen und strecken Sie dazu die Arme. Insgesamt 3 Minuten.



TIPP
Optimal für den sanft schwingenden Bewegungsfluss dieser Übungen: „In the Garden of Souls“ von Vas

FLIEGENDER FISCH Legen Sie sich in Seitenlage auf den Stuhl. Mit der linken Hand am Boden abstützen. Mit der anderen an der Rückenlehne festhalten. Unteren Bauch und Beckenboden aktivieren, um Körper zu stabilisieren. Stellen Sie sich vor, Beine, Oberkörper und Kopf würden in der Wasserströmung dahintreiben und winzige Bewegungen vollführen. 3 Min. je Seite.

DIE LOTUSBLUME

Setzen Sie sich verkehrt herum auf den Stuhl. Rückenlehne mit beiden Beinen umklammern, Füße verschränken. Mit den Händen am oberen Rand der Lehne festhalten. Leicht zurücklehnen. Rücken dabei ganz gerade halten (A). Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Lehne loslassen und weiter zurücklehnen. Wieder etwas aufrichten und wieder zurücklehnen. Arme geschmeidig mitbewegen (B). 1 Min. lang. Lehne dann wieder fassen. Noch 2 Mal.

