

Vorbereitende Übungen

Becken vor- und zurückschieben

Ausgangshaltung: Aufrecht, Füße hüftbreit auseinander, die Außenkanten der Füße parallel, die Hände auf den Oberschenkeln, dabei die Ellenbogen durchstrecken, die Schultern zu den Ohren hochziehen.

Vor Beginn der Bewegung sollte sich das Gefühl der völligen Entspannung des Beckens einstellen, ein Gefühl, als wenn das Becken ein Tuch sei, das an einem Faden aufgehängt ist und von dem leichtesten Wind bewegt werden könnte.

Den Bereich über dem Schambein und den des Unterbauches einziehen; das Becken erst nach vorne schieben, dann entspannen und es dabei wieder nach hinten gleiten lassen. Die Bewegung muss nicht unbedingt mit der Atmung synchronisiert sein.

Es können 10 bis 30 Wiederholungen ausgeführt werden.



Kontraindikationen: Keine bekannt.

Wirkung: Wahrnehmung und Steigerung der Beweglichkeit im Übergangsbereich zwischen Lendenwirbelsäule und Steißbein und der Schambeingegend.