

## Vorbereitende Übungen

# Auf dem Rücken liegend, Becken mobilisieren

**Ausgangshaltung:** Auf dem Rücken liegend, mit angezogenen Knien, die Füße sind 30-40 cm vom Gesäß entfernt.

In der Ausatmung den Bereich über dem Schambein bis zum Bauchnabel einziehen und dann das Becken anheben. Die Bewegung ist leicht und sanft. Dabei konzentriert man sich darauf, dass der Bewegungsfluss nicht unterbrochen wird, nichts wird erzwungen.

In der Einatmung entspannen und das Becken senken. Es kann auch eine kurze Pause eingelegt werden, bei der mit leerer Lunge die Luft für 5 bis 10 Sekunden angehalten wird. Die Übung 10 bis 30 Mal wiederholen.



**Kontraindikationen:** Keine bekannt.

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