

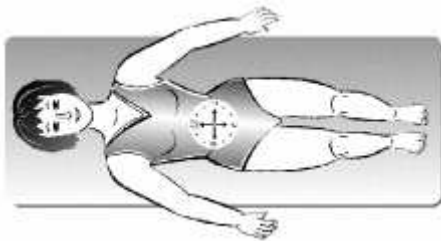
Datum 13.10.2011

## Wahrnehmung des Beckens 1

Übung für:

**Ziel:** Kennen lernen der Anatomie des Beckens und des Beckenbodens

### Ausgangsstellung



- In Rückenlage
- Die Beine sind beckenbreit angestellt
- Spüren Sie den Kontakt des Beckens auf der Unterlage
- Stellen Sie sich vor, Sie liegen mit dem Becken auf einem Zifferblatt; dem Kopf ist der „12“ zugeordnet, den Füßen die „6“, rechts und links sind „9“ bzw. „3“.
- Verlagern Sie langsam den Druck des Beckens nacheinander auf die verschiedenen Ziffern.
- Lassen Sie den Atem langsam fließen. Atmen Sie bewusst ein und aus.
- Diese Übung (Zeigerkreisen) 10x rechtsherum und 10x linksherum wiederholen.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Das Becken soll differenziert bewegt werden können. Es soll sich ein deutliches Wärmegefühl in der Lendenwirbelsäule entwickeln.

### Übungsausführung:

Das Becken wird „liebvoll“ auf dem vorgestellten Zifferblatt bewegt. Die Atmung fließt weiter bzw. wird der Übung angepasst. Der restliche Körper bleibt entspannt liegen.

<b>Wiederholungen</b>	10x		<b>Pausenlänge</b>	45-60 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	3x		<b>Intensität</b>	50%