

Einfache Dehnübungen um das Becken zu entspannen

Diese Dehnungen sollen die Muskeln im und um das Becken lockern. Führe die Bewegungen in erhöhter Spannung aus, aber es sollte niemals zu Schmerzen führen. Halte die Dehnung 30 Sekunden lang und atme achtsam in deinen Bauch. Die linke und rechte Seite **jeweils dreimal** durchführen. Die Übungen werden am meisten helfen, wenn sie jeden Tag gemacht werden.



Knie bis Brust Beginne mit geraden Beinen auf dem Rücken liegend und entspanne dich. Beuge ein Knie an deine Brust. Halte 30 Sekunden lang eine leichte Dehnung und atme tief in den Bauch. Wiederhole die Dehnung mit dem anderen Bein.



Knie zur gegenüberliegenden Schulter Beginne flach auf dem Rücken liegend. Bringe dein linkes Knie zur Brust und diagonal zur gegenüberliegenden Schulter. Halte eine leichte Dehnung für 30 Sekunden. Atme bewusst. Wiederhole die Dehnung mit dem rechten Bein.



Fuss und Knie hoch Beginne mit den Füßen auf dem Boden und gebeugtem Knie. Bringe deinen rechten Fuss vor das linke Knie. Hebe dann dein linkes Knie zur Brust hin an. Halte eine leichte Dehnung für 30 Sekunden. Atme achtsam. Wiederhole die Dehnung in umgekehrter Richtung, mit dem rechten Fuss zum linken Knie usw.



Knie zur Hand Beginne flach auf dem Rücken liegend. Das linke Knie kommt in der Nähe der rechten Hand über den Körper auf den Boden und kann das Knie halten. Halte 30 Sekunden lang eine leichte Dehnung und atme achtsam in deinen Bauch.



Stellung des Kindes Beginne auf deinen Händen und Knien. Entspanne deinen Po bis zu deinen Fersen - deine Knie sind weiter auseinander, die Füße näher beieinander. Halte 30 Sekunden lang eine leichte Dehnung und atme tief in den Bauch. Dein Kopf kann auf dem Boden ruhen.



Flacher Frosch Lege dich flach auf den Rücken, die Sohlen deiner Füße zusammen und die Knie fallen auseinander. Ziehe deine Füße sanft an deinen Po heran. Halte eine leichte Dehnung für 30 Sekunden. Atme tief in deinen Bauch ein.



Glückliches Baby Beginne auf dem Rücken liegend. Fasse die Innenseite jedes Fusses mit deinen Armen an den Knien. Halte deine Knie auseinander. Halte sanft die Dehnung 30 Sekunden und atme achtsam in den Bauch.



Entspannter Frosch Stütze dein Gewicht auf beide Hände und Füße. Entspanne deinen Po zwischen deinen Fersen. Die Ellbogen drücken sanft die Knie auseinander. Halte 20 Sekunden lang eine leichte Dehnung. Atme achtsam in deinen Bauch. Diese Übung ist nur gut für Leute mit guten Knien!

Viel Spass!