



Tiefe Beckenbodenschicht (Muskel Levator Ani) aktivieren

Im hüftschmalen V über den Fersen stehen. Immer zuerst in die Länge aufrichten: Kronenpunkt hoch, Brustkorb weg vom Becken! Hände aufs Becken legen. Schulterkugeln weit machen.

Einen Stab durch **die Hüftpfannen** denken. Gesäss- und Schliessmuskeln komplett entspannt. Die Hüftpfannen an diesem Stab schmal machen, lösen, schmal machen, lösen. Hüftpfannen schmal, und zart höher in den Körper hoch denken.

Gleichzeitig, einen Stab durch die Oberränder des Beckens. Die Beckenschaufeln weit machen auf diesem Stab.

Pulsieren. 10-20x, und dies immer wieder. Unabhängig vom Atem, nicht zu langsam! Baue dies in Deinem Alltag ein.

Achtung:
die Hüftpfannen
Sind tiefer als man oft meint!: Sie sind auf Höhe deines Leistenpuls.

