



8 Gesäßdehnung

Lege Dich auf den Rücken bzw. liegst Du auf dem Rücken, da Du diese Übung sehr gut nach der dynamischen Schulterbrücke ausführen kannst.

Stelle ein Bein an und lege das andere darüber. Entweder schlage es über, wie man es vom Sitzen kennt, oder lege es so auf das untere Bein, daß das Knie nach außen zeigt und das Fußgelenk nicht auf dem Bein aufliegt und überdehnt wird. Also oberhalb des Fußgelenks.

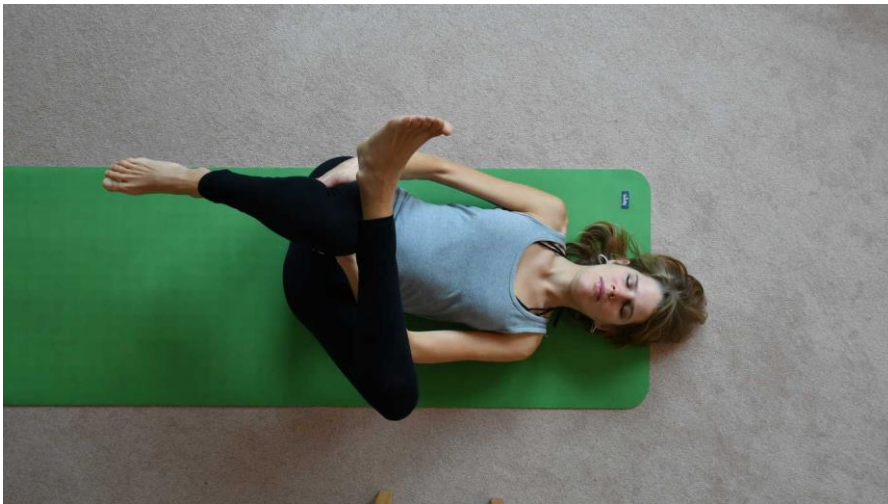
Nun umfasse entweder das ganze „Paket“ der Beine oder fasse nur an das untere Bein mit beiden Händen. Lege deinen Oberkörper ab und richte ihn zunächst aus. Das heißt: der Rücken ist lang bis zum Kopf, der Kopf liegt.

Nun ziehe die Beine soweit an den Körper heran, bis Du an Deine Dehngrenze kommst.

Entspanne Nacken, Schultern und Kiefer.

Einatmend dehnt Du Dich aus und ausatmend schiebe den Scheitel und das Steißbein leicht, kaum merklich zu beiden Seiten heraus und ziehe sanft die Beine näher an den Körper heran.





Wenn Du nach ein paar Atemzügen eine Verstärkung und Variation einbauen möchtest:

Ausatmend lege den Körper in der Grundposition zur Seite ab, bis Du auf dem hinteren Oberarm zu ruhen kommst. Das untere Bein ist gelöst. Die Dehnung kommt nun evtl. eher seitlich im Becken/ Gesäß/ unteren Rücken an.

Nach einigen Atemzügen komme einatmend wieder achtsam in die Mitte und baue die Position zur anderen Seite auf.

Unter Umständen spürst Du Asymmetrien und Du merkst, dass Du auf einer Seite die Beine so, auf der anderen Seite die Beine auf eine andere Weise überschlagen möchtest. Nimm das einfach nur wahr.



