ATEMÜBUNG

Lange WS, Sitzbeinhöcker zueinander 🡪 WS aufrichten, Krone des Kopfes

Atmen, 🡪 Raum schaffen damit sich die Lungen ausdehnen können.

**AUFWÄRMEN:**

**KATZE; KUH**

Becken kreisen, Körper frei bewegen  
 Flexibilität des Beckens, lass Raum entstehen für deine Atmung bis unter die Schulterblätter   
 atmen und erst wenn die Lunge ganz leer ist wieder Ausatmen.

**TIGER**

**HUND**

Becken kreisen, Hüfte drehen

Ablauf mit Atmung

**SONNENGRUß**

**KRIEGER I**

Becken zur kurzen Seite der Matte  
 Becken stabilisieren, Sitzbeinhöcker zusammen  
 Kraft aufs hintere Bein übertragen, beide Füße 3 Punkte

**KRIEGER II**

Hüftöffnung zur langen Seite der Matte  
 VORSICHT: Knie nicht nach innen kippen   
 Schultern weg von den Ohren

**REVERSED KRIEGER**

Stabiles Becken, nur Oberkörper streckt sich zur Seite   
 lange Flanke, dehnen, Raum schaffen zum Atmen

**BAUM**

**ADLERFLÜGEL 3min.**

**BECKEN KREISEN**

Locker werden auch für Kreuzbein Gelenk  
 Bewegung in Becken und Hüfte spüren   
 kann auch bei der Geburt hilfreich sein, zwischen den Wellen

*Hände auf die OS, Beine Gebeugt, 🡪 große Kreise 15x*

**Öffne deine Hüften, dein Becken, deine Beine werden gestärkt.   
Wir kommen in Kontakt mit unseren Instinkten und unsere ursprünglicher Natur.** Der Intellektuelle Verstand schaltet sich während der Geburt aus, er funktioniert nicht. Weil wir von unseren ursprünglichen, instinktiven, intuitiven Natur gebären.

Noch ein bisschen weiter nach unten

**SQUAT (NICHT MEHR 3 – 4 Wochen vor der Geburt)**

Knie Richtung Zehen  
 Hüftöffnung  
 Füße drücken in Boden, Ellbogen gegen Knie, Knie gegen Ellbogen

Entspanne dich, ein starker Körper ist ein entspannter Körper. Du wirst nicht stark wenn du dich verkrampft, oder es noch härter probierst. Du wirst stärker durch den Atem. Lass dich vom Atem führen in dieser Übung, lass den Atem diese Übung ausführen. Benutze deinen Atem.

Öffne dich durch die Aussenrotation der OS

**VORBEUGE im Sitzen**

Leichte Grätsche   
 an der Länge der WS arbeiten

**TISCH**

Füße und Beine arbeiten mit   
 Schultergürtel nicht verkrampft

**TWIST**

Schneidersitz  
Lang machen – kurz Atmen – WS Längen  
 seitlich dehnen – Sitzbeinhöcker bleiben am Boden. 1 Hand am Boden   
 Twist   
eventuell leichte Rückbeuge   
Vorbeuge im Schneidersitz (Knie nach vorne dehnen, Sitzbeinhöcker zurück)

**ATEMÜBUNG**EA: Arme heben – Stizbeinhöcker zusammen, Beckenboden nach oben

AA: Arme senken, Beckenboden loslassen+

**SCHMETTERLING Hüftkreisen**Im Schmetterling die Hüften kreisen. Fußgelenke greifen und Hüfte kreisen. Große Kreise. Augen gerne schließen. Gesicht entspannt.

**SCHULTERBRÜCKE**

**SAVASANA**