



## 28 Durchhängendes Beckens in Hüftabduktion

Komme auf alle Viere. Versetze Deine Knie wenn möglich ca. mattenbreit nach außen. Deine Hände stützen etwas weiter vorne als im üblichen Vierfüßlerstand. Die Schultern weit weg von den Ohren, die Füße nach außen gelegt.

Atme einmal tief ein und vollständig aus. Komme in der Haltung an.

Atme dann ein und komme dann über die Länge nach vorne, bis die Hüften gestreckt sind. Abgespreizt waren sie schon in der Ausgangsposition.

Auch die Lendenwirbelsäule darf ge-, sogar überstreckt werden. Schiebe dazu die Leisten nach vorne.

Richte Dein Brustbein nach vorne-oben auf und schiebe die Schultern weg von den Ohren. Stütze aktiv.

Nimm 5 tiefe Atemzüge. Einatmend dehnt Du Dich aus, ausatmend lasse Lendenwirbelsäule, Becken und Hüften los.

Das kann anfangs unangenehm und anstrengend sein.

Diese Übung ist besonders wichtig bei Menschen, die eine Hüftdysplasie haben. D.h. die Pfanne des Hüftgelenkes überdacht nicht ausreichend den Hüftkopf.

Nach 5 Atemzügen komme einatmend wieder über die Länge und mit aktiv stützenden Armen zurück. Führe langsam und achtsam die Beine zusammen und lasse in der Stellung des Kindes nachwirken.

