

## *Spüre deine Beckenkippe – im Liegen*

komme auf deiner Yogamatte in die Rückenlage  
deine Arme liegen zunächst seitwärts zu deinem Körper

stell deine Beine hüftbreit auf

spüre den Kontakt deiner Fußsohlen zur Yogamatte

Wähle eine für dich angenehme Position deiner Hände  
du kannst deine Hände sanft auf deinem Unterbauch  
oder auf dein Becken legen

schließe deine Augen oder lasse sie gerne auch leicht geöffnet

neige dein Kinn liebevoll in Richtung Brustbein

Komme mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem und

spüre wie sich deine Bauchdecke senkt, wenn du mit leicht geöffnetem Mund  
**ausatmest (A)**, dabei deinen Bauchnabel sanft einziehst und  
**dein Becken** in Richtung Brustkorb **kippt**

spüre, wie sich beim **Einatmen** deine Bauchdecke hebt **(E)** und dabei  
**dein Becken** in Richtung Fußsohlen **kippt**

Übung mehrmals im eigenen Rhythmus wiederholen

Danach löse deine Position auf und spüre für ein paar Augenblicke nach