

# HÜFTÖFFNER

Eine kleine Übungsabfolge

*Geh in alle Dehnungen langsam und sanft hinein.*



1) Schieb das rechte Knie nach vorne, so dass du auf der rechten Ferse sitzt. Streck das linke Bein so weit du kannst nach hinten.

Stütz die Hände auf und richte dich im Oberkörper auf. Du solltest eine leichte Dehnung in der linken Leiste spüren.

Bleib für ein paar Atemzüge in der Haltung, dann wechsle die Seiten.

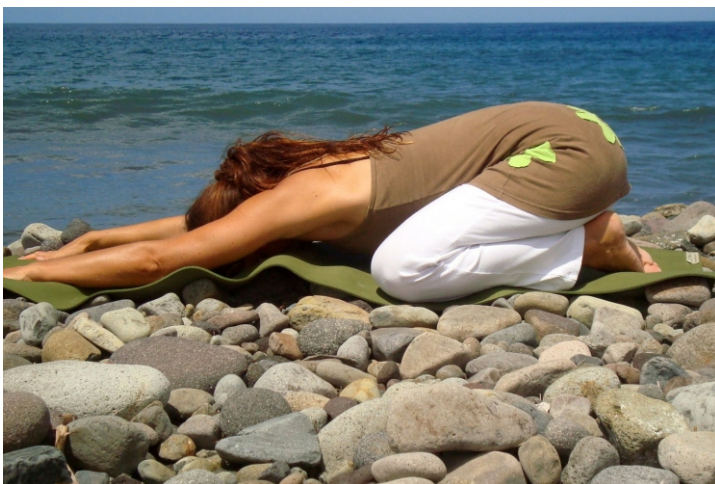


2) Setz den rechten Fuß vor Dir auf. Wichtig: Das rechte Knie ist im rechten Winkel (Knie über Knöchel). Das linke Knie bleibt am Boden.

Stütz dich mit beiden Händen auf deinen rechten Oberschenkel und versuche, die Hüfte etwas weiter zum Boden zu bringen.

Du kannst dein linkes Bein etwas weiter zurück schieben.

Bleib ein paar Atemzüge in der Haltung, dann wechsle die Seiten.



## AUSGLEICSHALTUNG

Komm nach jeder Übung, wenn du beide Seiten gedehnt hast für ein paar Atemzüge zum Ausgleich in die Haltung des Kindes. Nimm die Knie weit auseinander, setz dich auf deine Fersen, streck die Arme nach vorne und leg die Stirn auf den Boden.

# HÜFTÖFFNER



3) Gleiche Ausgangshaltung (rechter Fuß aufgestellt, Hände aufrechtem Oberschenkel, Oberkörper aufgerichtet). Diesmal stell die Fußzehen auf vom linken Bein, dann streck das linke Bein, so dass das Knie nicht mehr den Boden berührt.

Achte beim Aufrichten darauf, dass sich die Hüfte nicht hebt. Streck die linke Ferse nach hinten.

Bleib ein paar Atemzüge in der Haltung, dann wechsle die Seiten.



## AUSGLEICHSHALTUNG

Komm für ein paar Atemzüge in die Dreieckshaltung. Schieb die Sitzknochen nach oben und bring gleichzeitig die Fersen Richtung Boden. Drück die Hände fest in den Boden und spreiz die Finger.



4) Mach mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach vorne, nach rechts außen. Stütz dich mit beiden Händen auf, so dass die Hände unter den Schultern sind. Die rechte Schulterseite ist an der Innenseite des rechten Knies.

Die rechte Schulterseite ist an der Innenseite des rechten Knies.

Streck das linke Bein weit nach hinten und bring die Hüfte etwas weiter Richtung Boden.

Bleib ein paar Atemzüge in der Haltung, dann wechsle die Seiten.

# HÜFTÖFFNER



5) Gleiche Ausgangshaltung wie 4): rechter Fuß vorne, linkes Bein hinten. Hände unter den Schulter am Boden.



Dann stell die Fußzehen des linken Fußes auf und (ohne die Hüfte zu heben) streck dein linkes Bein. Drück die Ferse nach Hinten. Wenn du sehr gelenkig bist, leg die Ellenbogen auf den Boden. Bleib ein paar Atemzüge in der Haltung, dann wechsele die Seiten.



## AUSGLEICHSHALTUNG

Komm zum Abschluss für ein paar Atemzüge in die Dreieckshaltung. Schieb die Sitzknochen nach oben und bring gleichzeitig die Fersen Richtung Boden. Drück die Hände fest in den Boden und spreiz die Finger.

Dann entspanne für ein paar Atemzüge in der Haltung des Kindes.