

# Atmung – Mit dem Mobilo: Bewegliches Becken

Die Tiefenatmung sowie die Beckenbeweglichkeit stehen in dieser Übung im Zentrum. Eine Übung zum entspannen.

Das Ballkissen auf den Boden legen und sich darauf setzen. Die Beine nach vorn strecken und sich hinten mit den Händen abstützen, so dass die Fingerspitzen nach vorn zeigen.

Einatmen und dabei die Fussspitzen strecken, das Becken sanft vorschieben, es entsteht ein leichtes Hohlkreuz. Sich dabei vorstellen, zu den Zehenspitzen hin einatmen zu wollen.

Danach die Zehenspitzen anziehen, das Kreuz leicht abrunden, den Bauch etwas anspannen, dabei langsam und lange ausatmen.



Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**