



# Februar **PILATES**-Challenge

## 28. FEBRUAR

### **RELAX: Becken Uhr (auch Feldenkrais Uhr)**

Wir starten in Rückenlage. Beine nebeneinander aufstellen, unter dem Kreuzbein liegt das Ziffernblatt einer Uhr. Auf Nabelhöhe liegt die „12“ und auf Schambeinhöhe die „6“. Verstärke mit dem Becken den Druck auf den Ziffern 12 und 6 (leichtes nicht sichtbares Kippen). Dann auf den Ziffern 3 und 9.

Wenn das gut klappt, verstärke den Druck auf allen Ziffern im Uhrzeigersinn. Probiere es auch gegen den Uhrzeigersinn aus oder mache die Bewegungen größer / kleiner. Wiederhole das einige Minuten.