

# Hüftrotation

*Mich zu öffnen ermöglicht mir einen neuen Blickwinkel.  
Mich wieder zu schließen gibt mir die Möglichkeit  
Neues in mein System zu lassen.*

## VORBEREITUNG

- breiter Stand (Reiterstand)
- Ausrichten am Faden
- Bauchnabel nach innen ziehen
- Hacken nach außen drehen
- Hände liegen auf Unterbauch und begleiten Bewegung
- Achtung! Bewegungsspielraum so weit wie möglich auskosten

## VORSTELLUNG

- Pendel zeichnet einen Kreis

## ABLAUF

### Ausatmen

- Schamhügel zur Brust ziehen und von dort aus kreisende Bewegungen anfangen (erst rechtsherum dann linksherum)

### Einatmen

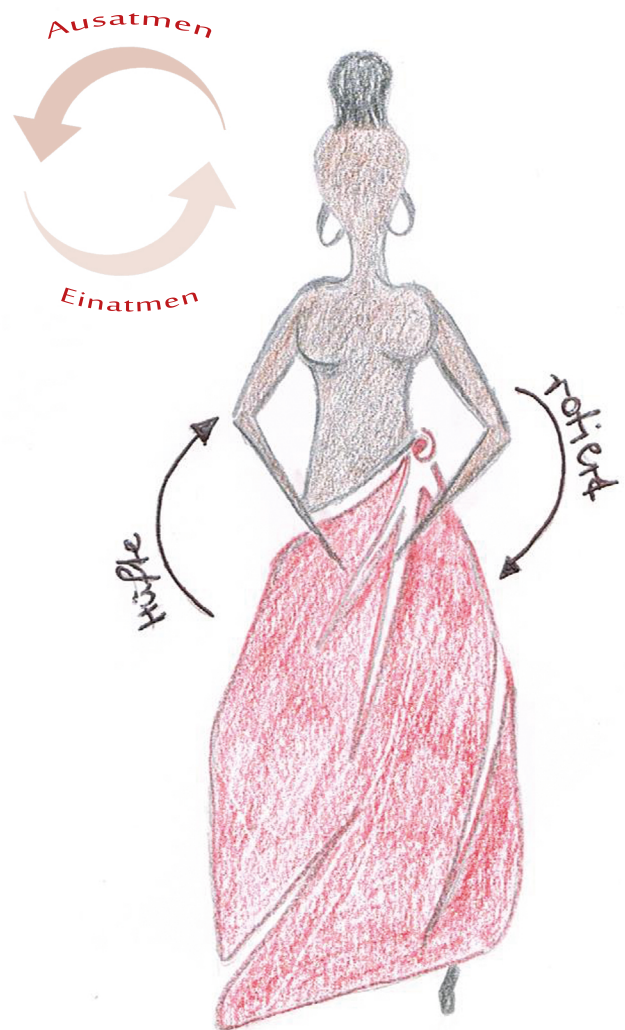
- Hüfte kreist hintenherum
- Achtung! Hohlkreuz

### Ausatmen

- Hüftbewegung über vorderen Halbkreis
- Schambein so weit wie möglich zur Brust ziehen

### Wiederholung 10

( 1 Wdhg ist 10 \* rechts + 10\* links )



*Ich bewege und nähre mein Frau-Sein.  
Ich entscheide, wann ich mich öffne und wieder zurückziehe.*