



# Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

## FEBRUAR 2026 – Beckenheben



**Alles in mir ist verbunden.**

**Ich spüre meine Energien wachsen und verteile sie in  
meinem Körper.**

**ICH BIN.**

Wir bleiben in diesem Monat beim Verbinden. Wir verbinden dein "Oben und Unten" im Körper. Das wiederholende Beckenheben in die Schulterbrücke ist eine Körperübung, die dir direkt und unmittelbar spürbar macht, wie deine eigene Kraft wächst. Sie verleiht dir eine gute Stabilität in deinen Wurzeln, dem unteren Teil deines Körpers. Gleichzeitig öffnet und stärkt sie deinen Brustraum und nutzt die mobilisierten Energien der unteren Zentren für Herz und Seele. Die Bewegung hilft gleichzeitig wunderbar gegen Stress, indem sie deine Nerven stabilisiert, Verspannungen löst und dir eine Kraft schenkt, die den ganzen Tag anhalten kann. Sie löst die letzten müden Energien des Winters auf, belebt und erfrischt dich und ist daher eine tolle Übung, um dich auf den Frühling vorzubereiten.

Lege dich auf den Rücken, stelle die Beine auf und bringe die Fersen richtig Po, wobei die Füße hüftschmal stehen bleiben. Nur wenn du kannst, umfasse mit den Händen deine Knöchel, ansonsten lege die Arme auf den Boden und strecke die Finger richtig deiner Fersen. Strecke deinen Nacken bewusst aus und ziehe das Kinn leicht an. Mit dem Einatmen hebe das Becken nun so hoch an, wie du kannst und spanne den Beckenboden an. Bestenfalls spürst du, wie sich dein Gewicht auf die Schultern verlagert. Konzentriere dich auf die Dehnung in deiner Vorderseite von deinem Becken bis in den Brustkorb. Beim Ausatmen senke das Becken wieder auf den Boden. **Fahre für 1-2 Minuten fort.**

Zum Beenden atme noch einmal tief ein, halte den Atem, halte das Becken für ein paar Sekunden oben und entspanne mit dem Ausatmen. Ziehe danach gern noch die Knie zur Brust zum entspannen.

Als Alternative kannst du auch statisch in der Schulterbrücke für 1-2 Minuten verweilen und bewusst lang und tief atmen. Denk daran, den Beckenboden anzuspannen.