

Becken (2)

Angenehme Richtung betonen

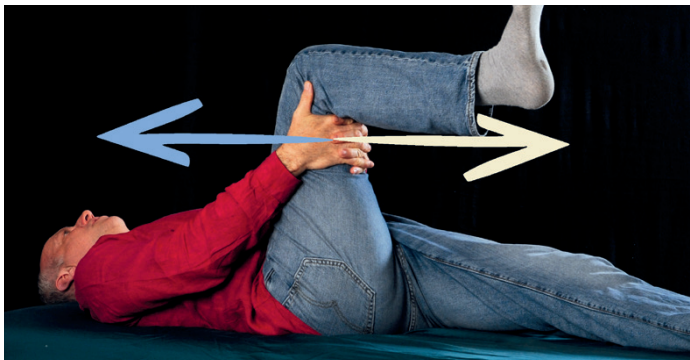
4.10



Isometrische Kraft

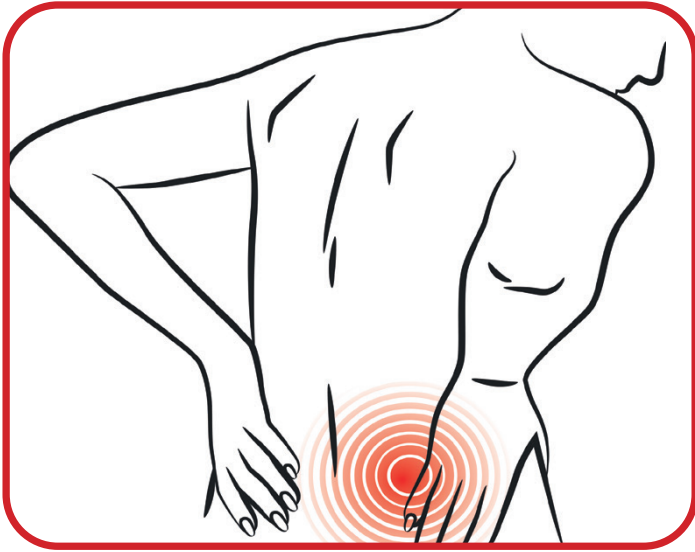
Der Widerstand (blau) ist genau so gross, wie die gegen diesen Widerstand aufgebrachte Kraft (gelb). Es entsteht keine sichtbare Bewegung. Man spricht man von isometrischer Kraft.

Hier im Bild: die Hände stossen fusswärts, das Bein wird angezogen, die Kräfte sind gleich gross, so dass ein Widerstand spürbar ist, aber keine Bewegung entsteht.



Die Hände ziehen kopfwärts, das Knie wird fusswärts geschoben, auch hier sind die Kräfte gleich gross, so dass ein Widerstand spürbar ist, aber keine Bewegung entsteht.

Die angenehmere, interessantere, freiere Position halten. Mehrmals wiederholen.



Kreuz-Darmbeingelenk

Durch die Betonung des einseitigen Kippens der Beckenschaufel (nach vorne oder hinten) entsteht eine Musterverstärkung. Durch die Isometrie kann auf die Gelenksebene des Kreuz-Darmbeingelenks und damit auch auf den unteren Rücken eingewirkt werden.

Hinweis *Beeinflusst die Kippung einer Beckenseite.
(anteriore oder posteriore Kippung).*



Ortho-Bionomy®
Ausbildungszentrum
Basel

C. Obermeier
kontakt@obaz.ch
obaz.ch



Bea Ramser
bea@gumme.ch
gumme.ch

PAMix
feinstoffliches

Pamela Battanta
info@pamix.ch
pamix.ch