Kreuzbein (2)

Entlastung des Gelenks und des birnenförmigen Muskels

4.3

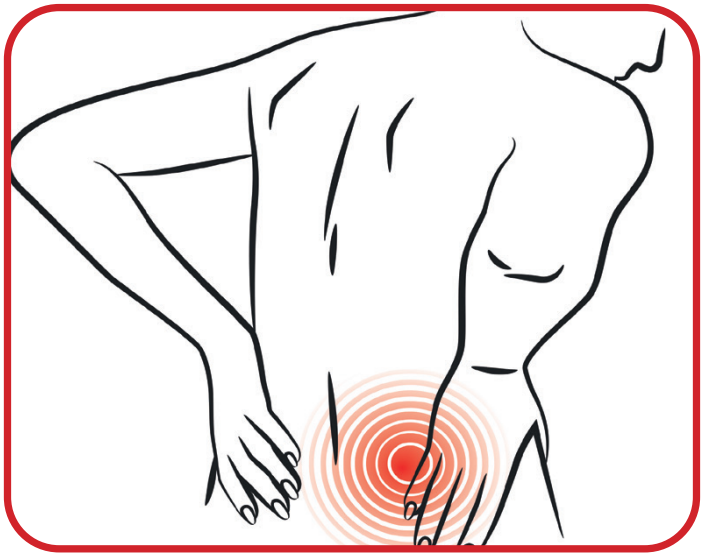
Ausgangslage
Den Ball unter das Kreuzbein legen, ein Bein aufstellen, das andere Bein gestreckt auf dem Boden ablegen.

Behandlung
Nach einiger Zeit Ball unter die Mitte der Gesässbacke des noch gebeugten Beines legen.

Gebeugtes Bein nach aussen kippen und eine Zeit lang in dieser Position bleiben.

Dann das Knie wieder zur Mitte hin aufstellen, den Ball entfernen, das Bein ausstrecken und ablegen.

Den Unterschied zur Gegenseite wahrnehmen, dann andere Seite behandeln.



Kreuzbein

Da das Kreuzbein nur mit Bändern an den Beckenschaufeln fixiert ist, lässt es sich durch die Lage des Tennisballs sanft Richtung Körper-mittellinie entlasten. Es können sozusagen die beiden Beckenschaufeln Richtung Boden sinken. Durch dieses Lösen des Bandapparates kann unter Umständen eine Kreuz-Darmbeinblockade aufgelöst werden.

Durch das Verschieben des Balles auf eine Gesässbacke kann hier auch eine sanfte „Dehnung“ des birnenförmigen Muskels (Piriformis) eingeleitet werden, was wiederum grossen Einfluss auf das Kreuzbein hat.

Hinweis *Entspannt das gesamte Becken und die Hüfte, Wirkung auf den Piriformis, gut bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, sonstigen Beschwerden im Rücken- und Beckenbereich.*

BAZ Ortho-Bionomy® Ausbildungszentrum Basel
C. Obermeier
kontakt@obaz.ch
obaz.ch

Biohof GUMME Ortho-Bionomy®
Bea Ramser
bea@gumme.ch
gumme.ch

pamix feinstoffliches
Pamela Battanta
info@pamix.ch
pamix.ch