

Kreuzbein-Darmbein (1)

Mobilisation: Beckenhälfte absenken

4.5



Ausgangslage

Mit einer Pobacke auf einen Stuhl sitzen und dabei auf eine aufrechte Haltung achten.

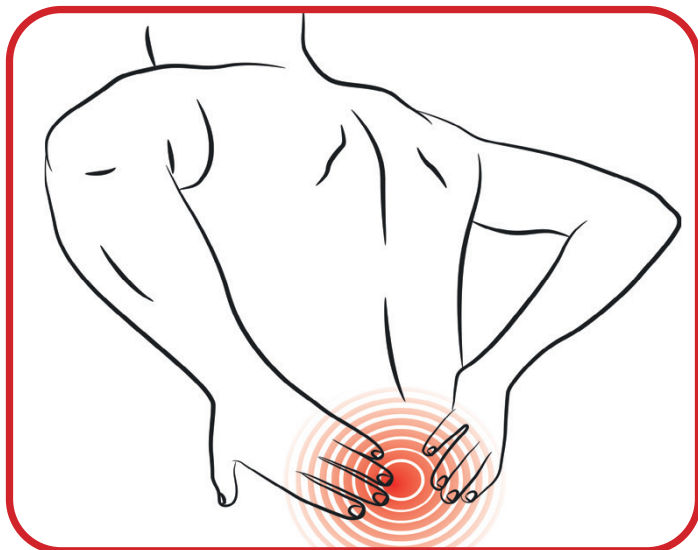


Becken absenken

Langsam die frei schwebende Hüfte Richtung Boden sinken lassen, ohne die aufrechte Haltung zu verlieren.

Wieder langsam zurückführen, evtl. sogar in die Gegenrichtung nach oben bringen.





Kreuz-Darmbeingelenk

Durch das sanfte Absenken und Anheben einer Beckenhälfte kann eine mobilisierende und lösende Wirkung auf das Kreuzbein und die damit verbundene Muskulatur erreicht werden.

Hinweis *Hilfreich bei Verspannungen im Becken, Rückenschmerzen, Hüftgelenksschmerzen, Mobilitätsdefizit, Kreuz-Darmbein-Blockaden.*



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