

Kreuzbein-Darmbein (3)

Bein nach unten schieben

4.7



Ausgangslage

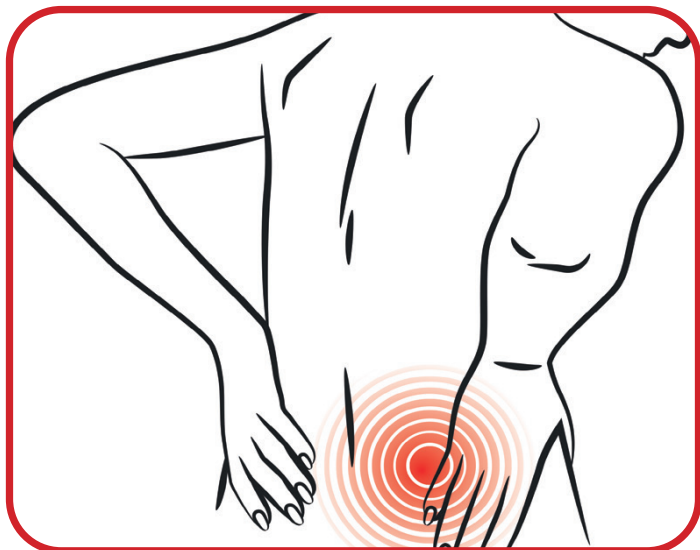
Bequem in Rückenlage liegen, beide Füße berühren die Wand. Zwischen Füßen und Wand sollte ein Schaumstoff oder eine Gummimatte liegen.



Bewegung

Erst das rechte Bein in Richtung Wand schieben, dann das linke Bein.

Die angenehmere, interessantere, freie Richtung mehrmals ausführen und im Schub an die Wand halten.



Kreuz-Darmbein

Das Muster der Beckenstellung wird betont und kann im Kreuz-Darmbeingelenk eine Entspannung bewirken, welche sich wiederum auf den unteren Rücken auswirken kann.

Hinweis *Hilfreich bei Beckenverschiebung (up-slip/down-slip), Rückenschmerzen, Hüftprobleme, Knieschmerzen.*



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