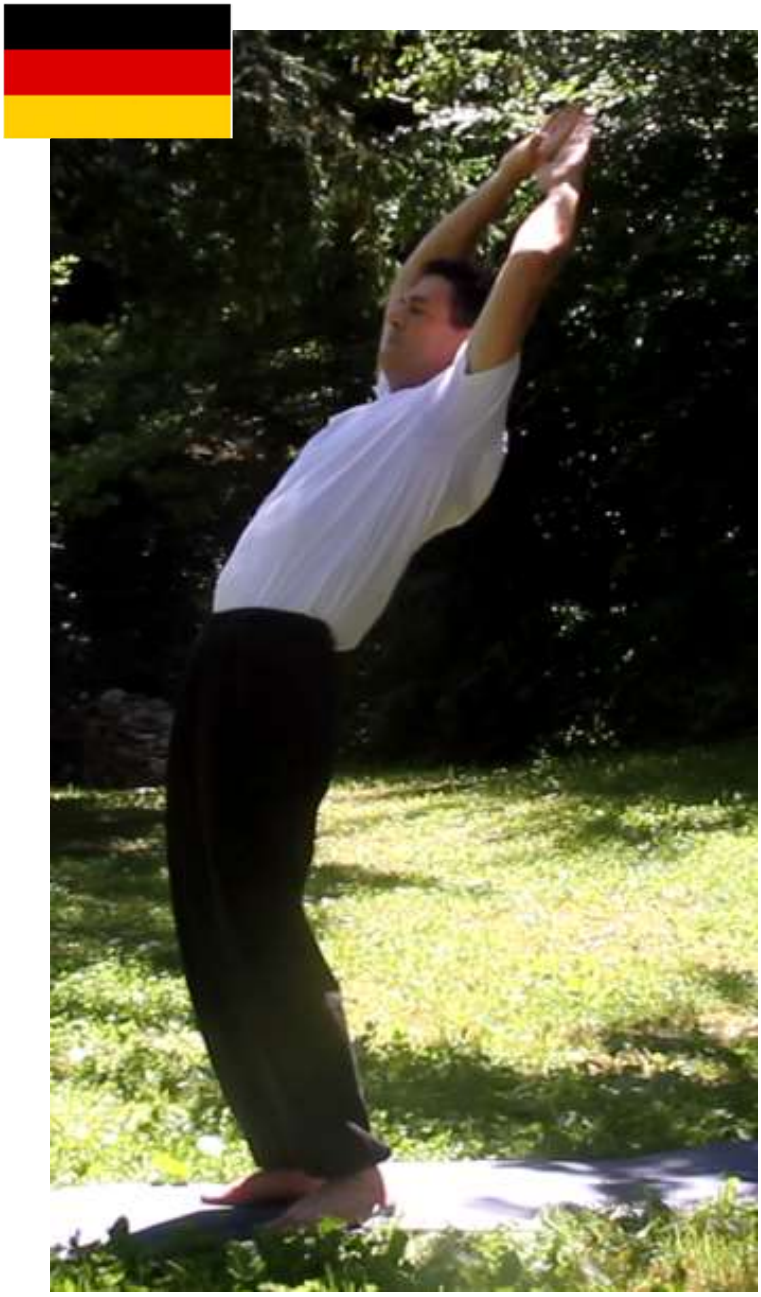
KiD – Kraft in Dehnung

Meridiantraining



Begleitheft © 2016-2018 Ralf Dierenbach

Inhalt

Grundübungen 4
A: Imaginationsatmung im Liegen 4
B: Konzeptionsgefäß 5
C: Gouverneursgefäß 6
1: Brustmuskulatur 7
2: Hüftbeuger (Iliopsoas) 8
3: Adduktoren 9
4a: Hintere Muskelkette sitzend 10
4b: Hintere Muskelkette im Liegen 11
5a: Hüftmuskulatur, Außenrotation 12
5b: Hüftmuskulatur, Innenrotation 13
6: Seitliche Muskelkette 14
Sonnen-KiD 15

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

Ein wenig Theorie: Grundlage KiD (Kraft in Dehnung) + Meridiandehnübung

1. DEHNUNG
   Der Muskel bzw. die Muskelkette, die gedehnt werden soll, wird sanft an die natürliche Bewegungsgrenze geführt (ohne Kraft und ohne Schmerz).
2. KRAFT (NOCH NICHT einatmen, das kommt gleich)
   Der Muskel bzw. die Muskelkette wird gegen einen äußeren Widerstand (Wand, Boden, Partner, Schwerkraft) angespannt und während 2-5 Atemzügen gehalten. Die Kraft wird dabei von ca. 10% auf 50% Ihrer Maximalkraft gesteigert.
3. IMAGINATIONSATMUNG
   Durch eine stark vertiefte Atmung mit der Vorstellung „Ich blase mich beginnend vom Kraftzentrum/Hara unterhalb des Bauchnabels auf wie ein Ballon“ wird die Spannung in der Muskelkette verstärkt. Ca. 4 Sekunden lang einatmen, wenn Sie das können.
4. ENTSPANNUNG
   Nach einigen Sekunden atmet man tief aus und lässt alle Spannungen sanft entweichen. Ca. 6 Sekunden lang ausatmen, wenn Sie das können.
5. Oft ist es danach möglich, eine neue Bewegungsgrenze aufzusuchen, d.h. den Muskel / die Kette etwas weiter in die Dehnung zu führen. Dann wird die Übung (Anspannen – Einatmen - Lösen) wiederholt, mindestens jedoch dreimal.

Ausführung:

1. Wir üben nie unter Schmerzen. Die Grenzen des Köpers immer beachten.
2. Wenn eine Übung zu beschwerlich ist, lassen wir sie zunächst weg und versuchen es an einem anderen Tag (oder im Training wird eine besser passende Übung gefunden)
3. Keine ruckartigen Bewegungen ausführen. Alles erfolgt sehr sanft.
4. Tägliche Übung bringt den bestmöglichen Erfolg. Ein Übungsdurchgang dauert ca. 15 Minuten, Sie können ein- oder zweimal pro Tag üben.

Wirkung:

Durch die Anspannung in der Dehnung (Isometrische Anspannung = Anspannung ohne Bewegung) erfolgt eine Dehnung der Faszien UND eine anschließende Entspannung der Muskeln. Zusätzlich beginnt der Körper schon nach kurzer Zeit des täglichen Trainings, die Muskulatur umzubauen: die Muskeln werden länger, geschmeidiger und stärker.

Zusatzübungen:

Wenn eine Übung noch zu schwer ist, oder Sie gerne intensiver/länger üben möchten, führen Sie die Übung zuerst nur leicht aus. Anschließend machen Sie die passende Zusatzübung und dann erneut die eigentliche Übung.

Literatur:

Kurt Mosetter, Reiner Mosetter: Schneller schmerzfrei mit der KiD-Methode
Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

Grundübungen

A

A: Imaginationsatmung im Liegen

Auch wenn diese erste Übung sehr unscheinbar daherkommt – nach Shizuto Masunaga ist es die wichtigste von allen. „*Leider*“, so meinte er, „*versteht Ihr Westler den Sinn der tiefen Atmung und Entspannung nicht, deshalb müsst Ihr auch die weiteren Übungen machen*“.

Sehr tiefe Atmung, in Bauch (unterhalb des Bauchnabels) – und Brustkorb. Der ganze Körper füllt sich mit Luft. Dauer ca. 4 Sekunden

Atem dann langsam wieder hinausfließen lassen. Dauer ca. 6 Sekunden

6-mal wiederholen, also etwa eine Minute lang, bis Körper und Geist ruhiger werden.

Diese Entspannungsübung kann auch jederzeit zwischen den einzelnen Übungen ausgeführt werden.

Alternative Ausführung: im Stehen.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

B

Grundübung Meridian:

B: Konzeptionsgefäß

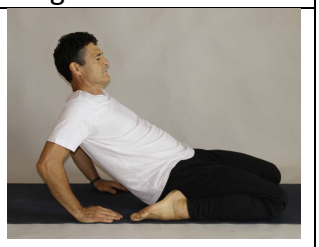
Position

- Arme nach oben+hinten strecken
- Pobacken zusammenkneifen (d.h. Becken nach hinten kippen)
- Körper nach hinten biegen (nur wenn ohne Schmerz möglich)
- NICHT ins Hohlkreuz

KID

- Halten des Gewichtes gegen die Schwerkraft
- Muskeln spannen leicht an, als wollte sich der Körper strecken, aber es findet keine Bewegung statt.
  Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen (4 Sekunden), um die Spannung zu verstärken.
  Position 3 Sekunden halten
- Ausatmen (6 Sekunden), gleichzeitig nützt der Körper die neu gewonnene Freiheit und geht etwas weiter in die Rückwärtsdehnung. Pobacken weiterhin zusammenkneifen.

2-3 Wiederholungen

Beine bleiben auch bei stärkerer Rückbeugung gestreckt.	Alternative 1: Stand auf Unterschenkeln erlaubt weitere Rückbeugung. Vorsicht, Knie!	Alternative 2: Gesäß zwischen den Knien, wenn schmerzfrei möglich.
		

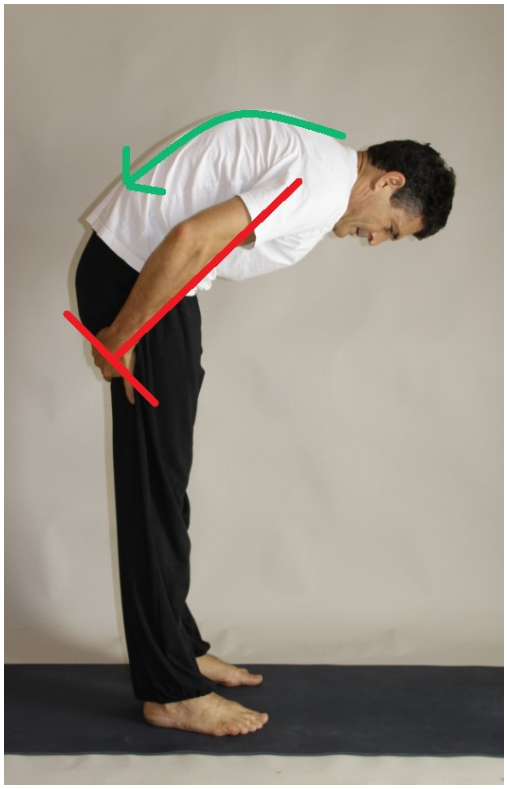
© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

C

Grundübung
Meridian:
C: Gouverneursgefäß

Position

- Oberkörper rollt sich nach vorne ein (Katzenbuckel) – die Spannung ist im oberen Rücken, nicht in den Beinen.



KID

- Hände halten sich an der Rückseite der Oberschenkel fest
- Oberkörper versucht sich gegen den Widerstand der Hände wieder zu strecken, aber es findet keine Bewegung statt. Kraft 3 Sekunden halten.
- 4 Sekunden lang tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. 3 Sekunden halten.
- 6 Sekunden lang ausatmen, gleichzeitig nützt der Körper die neu gewonnene Freiheit und rollt sich etwas mehr nach vorne ein – ohne Kraftanstrengung.

So oft wiederholen, bis kein weiterer Raumgewinn / Dehnung mehr erfolgt, mindestens dreimal.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

1

Grundübung

1: Brustmuskulatur

Meridiane:
Lunge-Dickdarm

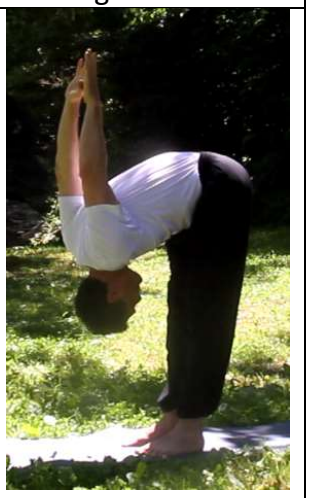
Position

- Schulterbreit stehen, Hände verschränken
  Arme gestreckt soweit nach oben führen, wie schmerzfrei möglich, Oberkörper beugt sich evtl. nach vorne

KID

- Regalbrett, Sprossenwand, Tischkante, Seil o.ä. gibt Widerstand.
- Kraft: Hände/Arme drücken leicht nach unten gegen den Widerstand. 3 Sekunden halten
- 4 Sekunden tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. 3 Sekunden halten.
- 6 Sekunden ausatmen, gleichzeitig nützt der Oberkörper die neu gewonnene Freiheit, und richtet sich etwas mehr auf - ohne Kraftanstrengung und OHNE SCHMERZ.

2-3 Mal wiederholen

Lockerung in den Schultern …	… für weitere Aufrichtung nutzen.	Alternative ohne Widerstand. nur Atmung.
		

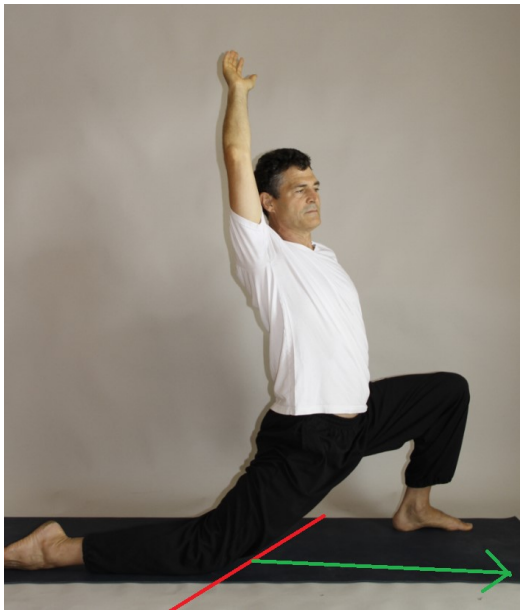
© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

2

Grundübung

2: Hüftbeuger (Iliopsoas)

Meridiane:
Magen - Milz



Position

- Wenn möglich tiefer Ausfallschritt, hinteres Knie gebeugt am Boden. (Sonst siehe Alternative unten)
- Unterschenkel zeigt gerade nach hinten – NICHT nach innen eindrehen
- Vorderes Knie so weit nach vorne schieben bis an hinterer Hüfte Spannung spürbar wird.
- Oberkörper leicht nach außen (weg vom vorderen Knie) drehen, um Vorspannung zu erhöhen

KID

- Widerstand: Boden, siehe Bilder
- Hinteres Knie gegen Widerstand nach vorne anspannen 3 Sekunden halten.
- 4 Sekunden tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. 3 Sekunden lang halten
- 6 Sekunden ausatmen, gleichzeitig durch Vorschieben des vorderen Knies sanft die neue Bewegungsgrenze aufsuchen.
- So oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt.

Alternative Haltung:

„Schritt“
Soweit in den Ausfallschritt, bis leichte Spannung an der hinteren Hüfte. Oberkörper vom vorderen Knie wegdrehen, Ausführung wie oben beschrieben.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

3

Grundübung

3: Adduktoren

Meridiane:
Herz – Dünndarm

Teil 1 KID

- Aufrecht sitzen, Fußsohlen berühren sich. Knie aktiv zum Boden drücken (bzw. sinken lassen), soweit es ohne Schmerz / Spannung geht. Achtung: Die Ellbogen drücken NICHT die Knie nach unten, sondern die Beinmuskeln ziehen die Knie nach unten.
- Ellbogen/Unterarme liegen auf den Knien und halten diese unten
- Knie drücken gegen die Unterarme nach oben (ohne Bewegung). Kraft langsam von 10% bis 50% der Maximalkraft steigern. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig ziehen die Beine die Knie weiter zum Boden. Die Ellbogen drücken NICHT nach unten.
- So oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt.

Teil 2 KID

Oberkörper wird aktiv gestreckt nach vorne gebracht

- Hände umfassen Füße und halten den Oberkörper unten. NICHT nach unten ziehen
- Oberkörper will sich gegen den Widerstand der Hände aufrichten (ohne Bewegung). Kraft langsam von 10% auf 50% der Maximalkraft steigern. Einige Sekunden halten.
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Ausatmen, gleichzeitig Oberkörper weiter nach unten sinken lassen, Knie / Ellbogen gehen nach unten/außen, Richtung Boden.
- So oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

4a

Grundübung

4a: Hintere Muskelkette sitzend

Meridiane:
Niere - Blase

Variante 1 im Sitzen

Position

- Mit ausgestreckten Beinen am Boden sitzen, Knie gestreckt, Fußspitze zeigt möglichst zum Körper
- Oberkörper so weit nach vorne neigen, wie es mit geradem Rücken ohne Mithilfe der Arme geht. NICHT ZIEHEN!

KID

- Hände halten sich am Gürtel fest. Alternativ: Füße, Beine, Hose
- Oberkörper will sich gegen den Widerstand aufrichten, Kraft kommt aus den Oberschenkeln, NICHT aus dem Rücken. Kraft langsam von 10% bis 50% steigern und einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken. Einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Ausatmen, gleichzeitig Oberkörper weiter nach vorne neigen, wie es ohne Schmerzen geht. NICHT mit den Armen ziehen.

So oft wiederholen. Bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt, mindestens dreimal.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

4b

Grundübung

4b: Hintere Muskelkette im Liegen

Meridiane:
Niere - Blase

Variante 2 im Liegen

Position:

- Rückenlage, ein Bein komplett gestreckt soweit anheben, wie es ohne Hilfe der Arme geht,
- das andere Bein mus komplett gestreckt am Boden liegen bleiben.
- Der Gürtel bleibt zunächst locker hängen.

KID

- Mit gestreckten Armen den Gürtel greifen und festhalten.
- Bein gegen den Widerstand des Gürtels so anspannen, als wollten Sie es wieder auf den Boden ablegen. Kraft langsam von 10% bis 50% Ihrer Maximalkraft steigern und einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Tief einatmen (ca. 4 Sekunden), um die Spannung weiter zu verstärken.
  Einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Langsam ausatmen (ca. 6 Sekunden), gleichzeitig das Bein weiter ohne Hilfe der Arme nach oben in Richtung Kopf bringen. NICHT ZIEHEN!

So oft durchführen, bis kein weiterer „Bewegungsgewinn“ mehr erfolgt, mindestens dreimal. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

5a

Grundübung

5a:
Hüftmuskulatur,
Außenrotation

Meridiane: -

Position (im Bild wird die Dehnung der rechten Hüfte gezteigt)

- Linkes Bein locker aufstellen
- Rechtes Bein quer darüberlegen, Außenknöchel liegt auf dem linken Knie. Wenn dies nicht möglich ist, das linke Bein wieder etwas nach unten rutschen lassen. Es soll keine Dehnung oder gar Schmerz im rechten Bein zu spüren sein.

KID

- Linkes Bein nun so weit nach oben bringen (Fuß bleibt auf dem Boden) bis eine leichte Spannung im rechten Oberschenkel zu spüren ist.
  Falls Sie schon „zu“ flexibel sind, greifen Sie mit beiden Armen den linken Ober- oder Unterschenkel und ziehen damit beide Beine zu sich heran, bis Sie eine leichte Spannung im rechten Oberschenkel spüren.

- Der Knöchel des querliegenden Beines drückt nun gegen das Knie des geraden (hier linken) Beines.
  Kraft langsam von 10% bis 50% Ihrer Maximalkraft steigern und einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Tief einatmen, um die Spannung weiter zu verstärken.
  Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Langsam ausatmen (ca. 6 Sekunden), gleichzeitig linkes Bein weiter zum Körper holen. Die Hauptaktivität soll dabei aus dem rechten Bein kommen, nicht so sehr aus den Armen.

So oft durchführen, bis keine weitere Entspannung mehr erfolgt, mindestens dreimal. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen. Falls eine Seite beweglicher ist („Schokoladenseite“), dann immer mit dem besseren Bein anfangen.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

5b

Grundübung

5b: Hüftmuskulatur, Innenrotation

Position Schritt für Schritt

1. Rechtes Bein (hier) in Hüfte und Knie möglichst jeweils 90°. Wenn dies nicht möglich, nur so weit beugen, wie dies entspannt möglich ist.
2. Oberschenkel nach innen rotieren, dadurch kommt der Fuß nach aussen.
3. Bein absenken, bis der Fuß den Boden berührt.
4. Fuß soweit nach außen schieben, wie dies schmerzlos/ohne Spannung möglich ist.
5. Den linken Fuß wenn möglich auf das rechte Knie legen. Der Fuß dient nur als Gewicht/Gegenkraft. Alternativ könnte auch ein Partner die Hand als Widerstand auf das Knie legen.

KID

- Rechtes Knie soweit nach unten sinken lassen, wie das ohne Schmerz/Dehnung möglich ist. Der linke Fuß geht nur mit, ohne nach unten zu drücken. Das Gesäß soll dabei weitgehend auf dem Boden liegen bleiben.
- Das rechte Knie drückt nun nach oben gegen den Fuß, ohne, dass eine Bewegung stattfindet.
  Kraft langsam von 10% bis 50% Ihrer Maximalkraft steigern und einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Tief einatmen (ca. 4 Sekunden), um die Spannung weiter zu verstärken.
  Einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Langsam ausatmen (ca. 6 Sekunden), gleichzeitig das rechte Knie weiter in Richtung Boden absenken. Die Hauptaktivität soll dabei aus dem rechten Bein kommen, der linke Fuß folgt nur sanft und passiv.

So oft durchführen, bis keine weitere Entspannung mehr erfolgt, mindestens dreimal. Anschließend mit dem anderen Bein wiederholen. Falls eine Seite beweglicher ist („Schokoladenseite“), dann immer mit dem „besseren“ Bein anfangen.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

6

Grundübung

6: Seitliche Muskelkette

Meridiane:
Leber - Gallenblase

Position

- Beine grätschen (nur soweit wie locker möglich!)
- Hände über dem Kopf falten, Handflächen zeigen nach oben.
- Oberkörper neigt sich in Richtung eines Fußes, Blick zum anderen Fuß.
- Die obere (im Bild die rechte) Schulter soweit nach hinten ziehen, dass eine leichte Spannung zu spüren ist.

KID

- Oberkörper wird gegen die Schwerkraft gehalten.
- Oberkörper will sich gegen den Widerstand aufrichten, Kraft kommt aus dem seitlichen Oberkörper.
  Einige Sekunden halten (21-22-23)
- Tief einatmen (ca. 4 Sekunden), um die Spannung weiter zu verstärken.
  Einige Sekunden halten („21-22-23“)
- Langsam ausatmen (ca. 6 Sekunden), gleichzeitig Oberkörper weiter sanft zur (im Bild linken) Seite sinken lassen.

So oft wiederholen, bis kein neuer Bewegungsspielraum / Dehnung mehr erfolgt, mindestens dreimal pro Seite.

Alternative im Stehen: Seitneigung, Halten und Anspannen gegen die seitlich wirkende Schwerkraft. Mehrfach in eine Richtung, dann die andere Seite.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

Sonnen-KiD

M

Vordere und hintere Muskelketten

Diese Übungsfolge ist besonders am Morgen hilfreich, damit beim Meridiantraining kein Frust aufkommt. Kurz nach dem Aufstehen sind die Muskeln oft noch etwas steif – mit dem Sonnen-KiD werden sie schnell warm und geschmeidig.
Die Abfolge ist dem Yoga entliehen, zusätzlich sind Elemente der tiefen Atmung und des KiD integriert.
Auch wenn Sie einmal „gar keine Zeit“ haben – allein diese Übung, flankiert von der Übung A, ist schon deutlich besser als gar nichts, und es dauert nur 2-3 Minuten.
Ich führe dieses Sonnen-KID immer vor den Übungen A-C und 1-6 aus.

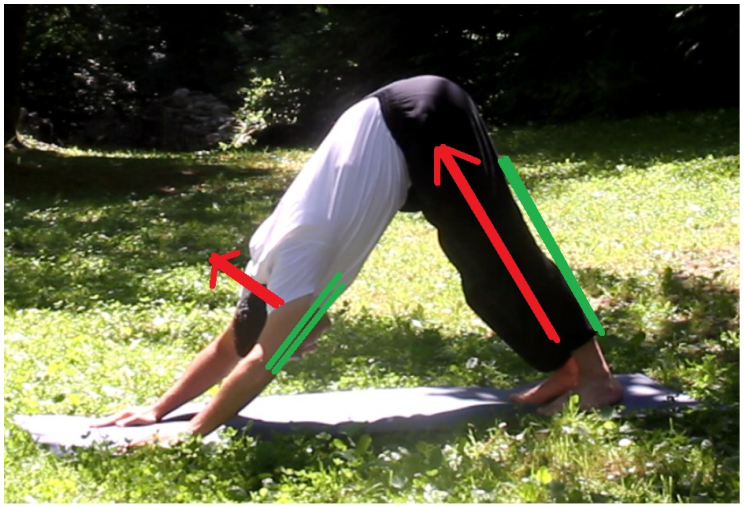
1. Entspannt hinstellen. Arme hängen seitlich locker herunter.
   Dreimal tief ein- und ausatmen.
   Vorstellung: die Füße verwurzeln sich tief mit der Erde.
2. Arme im weiten Bogen seitlich bis über den Kopf führen und Handflächen aneinanderlegen.
   Dabei einatmen.
   Vorstellung: wir sammeln alle gute Energie des Himmels ein.
3. Handflächen bis vor die Brust nach unten nehmen
   Dabei ausatmen
4. Hände wieder nach oben führen, Arme leicht nach hinten überstrecken, Brust dem Himmel entgegenstrecken.
   Dabei einatmen.
5. Oberkörper nach vorne beugen. Knie gestreckt. Wenn es geht, die Handflächen neben die Füße bringen, wenn nicht, einfach locker hängen lassen. Nicht wippen, nichts erzwingen.
   Dabei ausatmen

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch

6. Linken Fuß nach hinten setzen, die Fußsohle zeigt nach oben. Arme bleiben zunächst neben dem rechten Fuß und werden aufgesetzt, falls es vorhin nicht möglich war.

7. Oberkörper aufrichten, Körper und Arme wenn möglich leicht nach hinten durchbiegen. Am hinteren Bein dürfen Sie eine minimale Spannung spüren, aber keine Dehnung oder gar Schmerz. Viel hilft hier nicht viel, sondern verhindert, dass Sie beweglicher werden.
8. Spannen Sie nun die Muskulatur so an, als wollten Sie die Hüfte leicht anheben, indem Sie das hintere Knie in den Boden drücken. Achtung: es findet keine Bewegung statt. (Grün: hier könnten Sie eine Spannung spüren)
9. Tief einatmen
10. Ausatmen und wenn möglich, das Becken etwas nach unten sinken lassen und gleichzeitig das vordere Knie entsprechend weiter nach vorne bewegen.
11. So oft wiederholen, wie noch eine weitere Dehnung möglich ist.

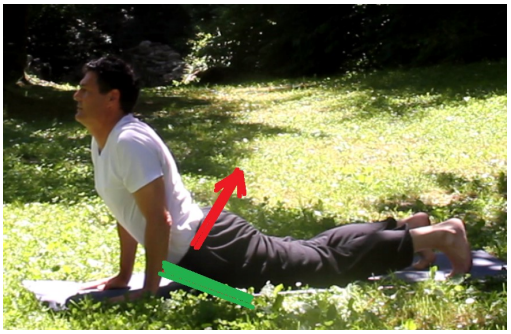
© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch



12. Setzen Sie nun auch das rechte Bein nach hinten. Beide Fußsohlen zeigen zum Boden. Die Fersen werden in der Luft sein – außer Sie sind ein Yoga-Meister. Bringen Sie das Gesäß nach oben, so dass Ihr Körper die Form eines umgedrehten „V“ annimmt. Im Yoga nennt man die Figur auch „Hund“. Wichtig: Sie wollen jetzt noch nicht in die Dehnung gehen, sondern nur so weit gehen, dass Sie eine minimale Spannung spüren.
13. Spannen Sie nun die Wadenmuskulatur an, als wollten Sie Ihre Beine nach oben drücken (großer roter Pfeil) und gleichzeitig die Arme, als wollten Sie Kopf und Schultern in Richtung des kleinen roten Pfeiles bewegen. Evtl. spüren Sie eine Spannung im Bereich der grün markierten Zonen.
14. Tief einatmen
15. Ausatmen und wenn möglich, die Fersen zum Boden und das Becken nach unten sinken lassen. Auch die Schultern sinken evtl. ein wenig entgegen des kleinen roten Pfeiles nach unten.
16. So oft wiederholen, wie noch eine weitere Dehnung möglich ist.

17. Nun bringen Sie das Gewicht nach vorne, zunächst in eine Art „popolären“ Liegestütz.
18. Senken Sie das Gewicht ab, wenn es geht, berühren Knie, Brust und Stirn gleichzeitig den Boden. Sie können sich aber auch gleich flach auf den Boden legen.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch



19. Stemmen Sie sich nun mit den Armen leicht nach oben, aber nur so weit, dass sich das Becken minimal vom Boden abhebt.
20. Spannen Sie nun die Bauch– und Hüftbeugermuskeln so an, als wollten Sie das Gesäß in Richtung des roten Pfeiles anheben. Es findet aber keine Bewegung statt. Evtl. spüren Sie eine Spannung im Bereich der grün markierten Zonen.
21. Tief einatmen
22. Ausatmen und wenn möglich, das Gesäß ein wenig entgegen des roten Pfeiles nach unten sinken lassen.
23. So oft wiederholen, wie noch eine weitere Dehnung möglich ist.

24. Den Rest der Übung kennen Sie schon:
    zunächst wieder den Hund,
    dann setzen Sie das linke Bein wieder nach vorne und dehnen erneut die vordere Muskelkette,
    setzen die Hande neben den Füßen auf
    richten sich wieder auf und nehmen dabei die Arme wieder im großen Bogen seitlich nach oben.

© 2016-2018 Praxis für Osteopathie und Myoreflextherapie Ralf Dierenbach, Konstanz
www.dierenbach.ch praxis@dierenbach.ch