

Das aufgerichtete Becken

An den Vorderrand des Stuhles setzen. Direkt auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Füße hüftschmal, leicht in V-Stellung. Knie exakt über den Fersen. Handrücken locker auf den Oberschenkeln. Kronenpunkt zur Decke dehnen, weg vom Becken. Jetzt Großzehengrundgelenk und Mitte Ferse leicht in den Boden stupsen. 10-mal gleichzeitig, 20-mal abwechselnd links, rechts. Sind Sie gut aufgespannt, spüren Sie, wie sich die Sitzbeinhöcker bewegen.

Durch die Aufrichtung und Ausrichtung der Knochen, insbesondere des Beckens, ist die Muskulatur in der Lage, in ihre ursprüngliche Position zurückzukehren und sich vom Fuß bis zum Kopf neu zu vernetzen.

In Zeiten des Homeoffice und vielen Sitzens ist es wichtig, mehrmals am Tag kurz in diese Sitzposition zu kommen und dort innezuhalten. Über die Vernetzung der Muskulatur von den Füßen bis zum Kopf entspannt die Wirbelsäule und richtet sich neu auf.