

## CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

### NEWSLETTER - AUSGABE APRIL 2015

#### Grundübungen

Beschreibung mit Fotos erstellt in Zusammenarbeit mit Lara Sanguinelli,  
ärztlich dipl. Berufsmasseurin - Healthlounge an der Zürcherstrasse 27 in Baden

## Grundübungen

Viele Patienten fragen, was sie nebst ihrer Therapiestunde noch machen können, um den Genesungsprozess zu unterstützen. Folgende Tipps geben wir gerne weiter:

- Sorgen Sie für Balance in Ihrem Leben. Gesunder Schlaf, ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung im Alltag.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, warten Sie nicht ab, sondern suchen Sie sich Unterstützung.

Dazu ein paar Grundübungen, die Jeder zu Hause durchführen kann. Leisten Sie selber einen grossen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Täglich üben macht fit!



## Mobilisation – Rücken

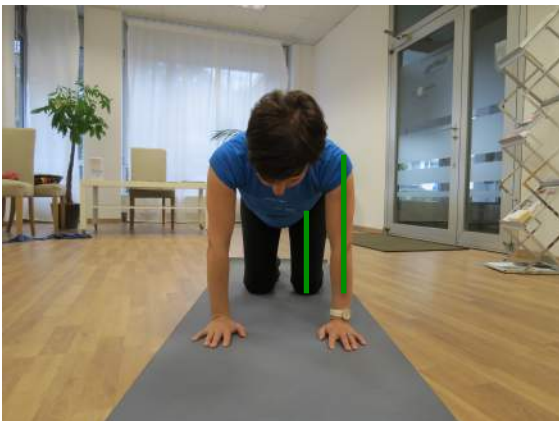


### Ausgangsposition:

Auf die Knie und Hände, die Finger zeigen nach vorne.

Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Knie unterhalb des Beckens

Der Rücken und die Halswirbelsäule sind flach. **Das Gesicht ist parallel zum Boden.**



Hände sind schulterbreit platziert und die Knie sind Hüftbreite platziert



### Übung

Gehen Sie **langsam** mit einem runden Rücken hoch und **langsam** wieder in die Startposition zurück

Durchführung: 7 Mal

Die Anzahl Durchführung ist eine Empfehlung. Je nachdem wie fit Sie sind, dürften Sie selbstverständlich mehr leisten.



### Ausgangsposition

Entspannt auf dem Rücken liegen. Die Beine sind angewinkelt und die Füße hüftbreit platziert.

Arme liegen neben dem Körper

### Übung

Der Rücken wird ganz **langsam (Wirbel für Wirbel)** vom Kreuzbein her bis zu den Halswirbeln angehoben. **Der Rücken ist dann in einer gerade Linie.** Ca. 10-15 Sekunden diese Position halten.

Der Rücken geht **ganz langsam (Wirbel für Wirbel)** von den Halswirbeln her bis zum Kreuzbein in die Ausgangsposition zurück.

**Achtung: sollten Beschwerden während der Durchführung der Übung auftreten, bitte sofort die Übung stoppen**

Durchführung: 5 Mal

## Muskelaufbau - Bauchmuskulatur



### Ausgangsposition

Entspannt auf dem Rücken liegen. Die Beine sind angewinkelt und die Füße hüftbreit platziert.

Arme liegen neben dem Körper

### Übung

Zuerst 2-3 Mal tief und langsam in den Bauch einatmen (Bauch wölbt sich) und durch Mund ausatmen (Bauch wird flach). Finden Sie Ihren Rhythmus.

Bei der Einatmung entspannt auf dem Boden liegen

Bei der Ausatmung langsam die Arme parallel zu den Oberschenkel ziehen. Der Kopf geht dabei leicht hoch (**2 cm über Boden sind schon genug, sollte die Übung für den Nacken zu anstrengend sein**)

Bei der Einatmung zurück in die Ausgangsposition

Durchführung: 15 Mal



### Ausgangsposition

Auf dem Rücken, Hände hinter dem Hinterkopf, Bein angewinkelt Füße aneinander



### Übung

Beine auf eine Seite **kontrolliert** fallen lassen und Kopf und Hände/Arme für 3 Sekunden nach oben ziehen (**Kopf 2 cm über Boden ist schon genügend**). **Den Kopf mit den Händen gut stützen, nicht daran ziehen**. Dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

Durchführung: 7 Mal auf einer Seite und nochmals 7 Mal mit den Beinen auf der anderen Seite

## Muskelaufbau - Rückenmuskulatur



### Ausgangsposition:

Auf die Knie und Hände, die Finger zeigen nach vorne.

Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Knie unterhalb des Beckens. Hände sind schulterbreite platziert und die Knie sind hüftbreite platziert

Der Rücken und die Halswirbelsäule sind flach. **Das Gesicht ist parallel zum Boden.**



### Übung

Rechter Arm wird nach vorne aufgehoben (Daumen zeigt nach oben) und danach linkes Bein wird nach hinten gestreckt. Ferse Richtung Wand ziehen. **Von Hand zu Fuss hat man eine gerade Linie.** Ca. 5 Sekunden so bleiben und zurück in die Ausgangsposition. Danach Seite wechseln mit linkem Arm und rechtem Bein.

Durchführung: 7 Mal pro Seite



### Ausgangsposition

Auf dem Bauch liegen, **Hände flach unter dem Gesicht nehmen**, Ellenbogen nah am Körper, Bein gestreckt, Füße auf Zehen aufgestellt

### Übung

Langsam und kontrolliert den Körper wie ein Brett anheben. Diese Position für ca. 7-10 Sekunden halten und langsam **über die Knie** zurück in die Ausgangsposition

Durchführung: 5 Mal

## Dehnübungen des Hüftbeugers und Oberschenkelmuskel



### Ausgangsposition

Auf der Seite mit Bein angewinkelt liegen. Ellenbogen stützt den Oberkörper



### Übung

Fuss mit der freien Hand nach hinten ziehen. **Dabei ist es wichtig zu beachten, dass der Rücken nicht in Hohlkreuz geht. Kopf, Rumpf und Knie sollten eine gerade Linie bilden.** Sollte die Dehnung zu stark sein, dann Knie leicht nach vorne zurückbringen.

Durchführung: Ca. 30 Sekunden pro Seite

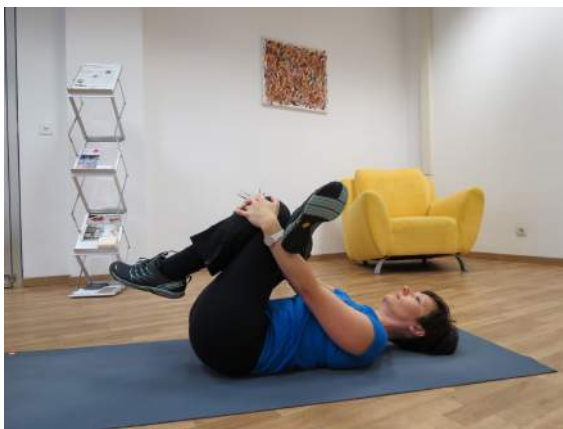




### Ausgangsposition

Entspannt auf dem Rücken liegen mit einem Bein angewinkelt und Fussgelenk vom anderen Bein auf Oberschenkel vor dem Knie

Arme liegen neben dem Körper



### Übung

Mit beiden Händen das Knie vom angewinkelten Bein holen und den **Kopf wieder auf dem Boden legen**. Ca. 30 Sekunden die Position halten. Durch Ziehen vom Knie kann der Dehneffekt erhöht oder leichter werden

Durchführung: Ca. 30 Sekunden beide Seite



### Variation sollte der Dehneffekt zu stark sein:

Anstatt das Knie an sich zu ziehen kann auch die Kniekehle mit den Händen angefasst werden



### Ausgangsposition bzw. Übung

Auf die Knie gehen, das Gesäss auf die Füße platzieren und sich nach vorne beugen. Wenn möglich Stirn am Boden. Arme nach vorne gestreckt. So erreicht man eine Dehnung des ganzen Rückens.

Durchführung: ca. 30 Sekunden in dieser Position bleiben



Um eine Dehnung seitlich zu fördern die Arme ca. 20 cm links platzieren und die Position für ca. 30 Sekunden halten. Gleich auf der rechten Seite.

Diese Übungen können Sie zu Hause durchführen. Am besten fragen Sie Ihre Familie oder Freunde, Sie bei den Übungen zu beobachten, damit diese gemäss unseren Richtlinien durchgeführt werden. Die Anzahl Durchführung ist eine Empfehlung. Je nachdem wie fit Sie sind, dürften Sie selbstverständlich mehr leisten. Nicht alle Übungen müssen jeden Tag durchgeführt werden. Wählen Sie die Übungen, die für Sie stimmen. Wenn Sie diese regelmässig (3-4 in der Woche) durchführen, können Sie viel für die Gesundheit Ihres Körpers beitragen.

**Wichtig:**

**Sollte sich bei der Durchführung der Übungen was nicht gut anfühlen, bitte die Übung sofort abbrechen. Was sich nicht gut anfühlt, deutet auf eine Schonhaltung vom Körper oder eine Blockade.**

Variationen zu diesen Übungen sind auch möglich. Bitte zögern Sie nicht und fragen Sie Ihrer Therapeutin nach angepassten Variationen für Sie.

Gerne nehmen wir Ihre Feedbacks entgegen, damit wir Sie zukünftig noch besser unterstützen können.

Herzliche Grüsse



Lara Sanguinelli  
Ärztlich dipl. Berufsmasseurin

Healthlounge  
Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

E-Mail: [lara@healthlounge.ch](mailto:lara@healthlounge.ch)  
Telefon: 079 724 15 33

Web: [www.healthlounge.ch](http://www.healthlounge.ch)



Roseline Bestler  
Dipl. Craniosacral Therapeutin

Bestler Practice  
Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

bodytherapy@bestler-practice.ch  
056 511 05 75

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)

Nächste Ausgabe:  
Mai 2015

*Thema: Somatic Experiencing auch  
Traumatherapie genannt*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

---

Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---