



**Praxis für  
Craniosacral Therapie und  
Funktionelle Osteopathie  
Integration (FOI)**

**Newsletter - Ausgabe November 2017**



## Aufbau-Übungen

In Zusammenarbeit mit Lara Sanguinelli, dipl. Berufsmasseurin – Healthlounge an der Zürcherstrasse 27 in Baden – hatten wir in April 2015 bereits Grundübungen für unsere Patienten beschrieben und zur Verfügung gestellt.

Um unsere Patienten noch „Zusatzstoff“ zu geben, haben wir uns entschieden, weitere Übungen zu übermitteln, die eine Stufe höher als die Grundübungen sind.





# Aufbau-Übungen

**Leisten Sie selber einen grossen Beitrag zu Ihrer Gesundheit.**

**Täglich üben macht fit!**

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.

Im April 2015 hatten wir bereits einen Newsletter mit Grundübungen erstellt.

Nun haben wir einen weiteren Schritt gemacht und Aufbau-Übungen für Sie in dieser Ausgabe beschrieben. Diese Übungen können zu Hause durchgeführt werden.

# Mobilisation

## Ausgangsposition:

Auf dem Rücken. Beide Arme Richtung Decke in 90 Grad (Achtung nicht oberhalb vom Kopf).

Ein Arm ganz langsam Richtung Decke hoch ziehen und wieder runter, danach andere Seite. Dabei arbeitet vor allem die Schulter!

Durchführung: 7 Mal pro Arm

## Aufbau-Übungen



## Variante auf nächster Seite

Die Anzahl Durchführung ist eine Empfehlung.

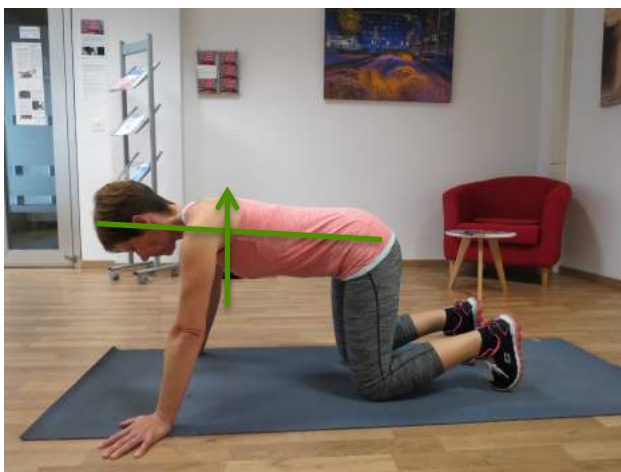
Je nachdem wie fit Sie sind, dürfen Sie selbstverständlich mehr leisten.

# Variante zu Seite 3

## Aufbau-Übungen

### Ausgangsposition:

Auf die Knie und Hände, die Finger zeigen nach 10 Uhr  
10. Die Hände sind unterhalb der Schultern und die Knie  
unterhalb des Beckens  
Der Rücken, die Halswirbelsäule und der Kopf bilden  
eine gerade Linie.



### Übung

Gehen Sie **langsam** mit dem Oberkörper Richtung Boden **nur mit Schulterbewegungen**. Die Arme bleiben gestreckt und die Schulterblätter nähern sich. Danach gehen Sie langsam mit dem Oberkörper Richtung Decke **nur mit Schulterbewegungen**. Der Rücken bleibt gerade und die Schulterblätter gehen auseinander.

Durchführung: 7 Mal

# Mobilisation

## Aufbau-Übungen

### Ausgangsposition

Entspannt auf dem Rücken liegen. Die Beine sind angewinkelt und die Füße hüftbreit platziert. Hände befinden sich im Hinterkopf/Nacken



### Übung

Der Rücken wird ganz **langsam (Wirbel für Wirbel)** vom Kreuzbein her bis zu den Brustwirbeln angehoben. **Der Rücken ist dann in einer geraden Linie.** Ein Bein dann parallel zum anderen Oberschenkel heben.

Der Fuss wird langsam zum Boden gebracht und der Rücken geht **ganz langsam (Wirbel für Wirbel)** von den Brustwirbeln her bis zum Kreuzbein in die Ausgangsposition zurück.

Seite wechseln

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

Durchführung: 5 Mal pro Seite

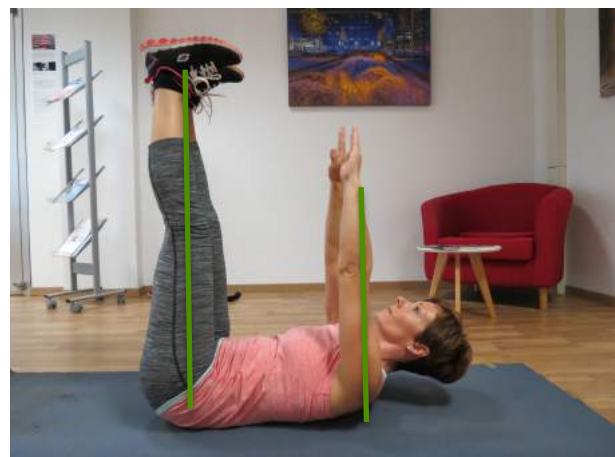
# Muskelaufbau - Bauchmuskulatur

## Aufbau-Übungen



### Ausgangsposition

Entspannt auf dem Rücken liegen. Hüfte und Knie sind 90 Grad gebeugt.  
Arme liegen neben dem Körper



### Übung

In der Ausgangsposition 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. Danach Beine strecken.

Bei der nächsten Ausatmung langsam die Arme parallel zu den Beinen hoch ziehen und gleichzeitig Füße und Hände Richtung Decke heben. Der Kopf geht dabei leicht hoch (**bis 5 cm über Boden sind schon genug, sollte die Übung für den Nacken zu anstrengend sein**)

Bei der Einatmung zurück in die Ausgangsposition, jedoch bleiben dann die Beine gestreckt.

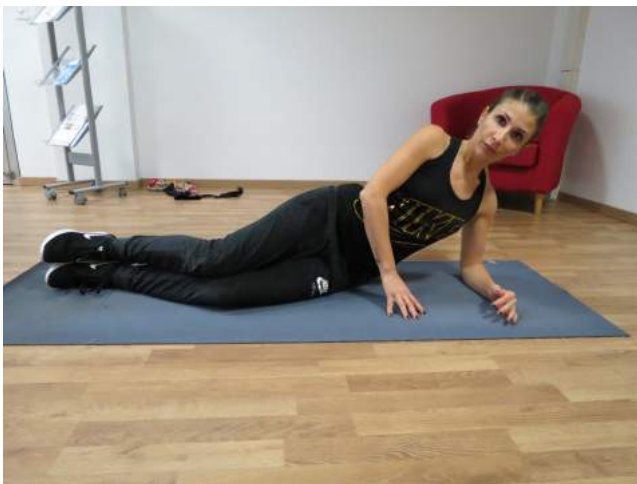
Durchführung: 10 Mal

# Muskelaufbau - Bauchmuskulatur

## Aufbau-Übungen

### Ausgangsposition

Seitlich gestützt auf Ellenbogen.  
Beide Füße aufeinander.



### Übung

Von der Ausgangsposition langsam in einer gerade Linie heben und oberen Arm strecken.

Danach zurück in die Ausgangsposition gehen und auf die andere Seite drehen.

Durchführung: 5 Mal pro Seite

# Muskelaufbau – Rückenmuskulatur

## Aufbau-Übungen

### 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, die Halswirbelsäule und der Kopf bilden eine gerade Linie.



1



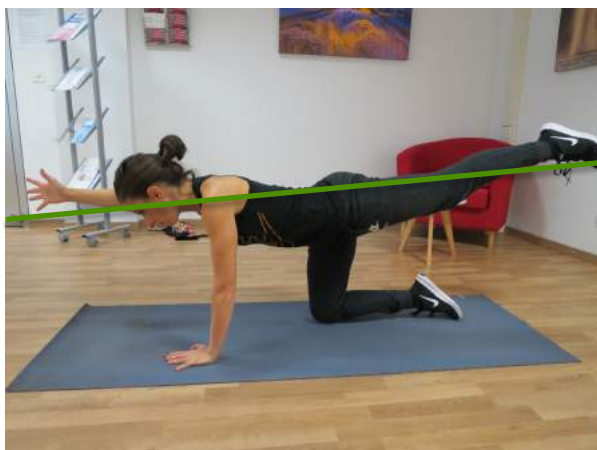
2



3



4



### Übung

Gehen Sie **langsam** in einem runden Rücken mit dem rechten Arm und linkem Bein aufgehoben und danach **langsam** in Streckung vom Arm und Bein. Arm, Rücken und Bein sollten eine gerade Linie bilden. Danach **Seite wechseln**.  
Durchführung: 7 Mal



# Muskelaufbau - Bauchmuskulatur



## Aufbau-Übungen



### 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.  
Danach ein Bein nach dem Anderen gerade hoch heben und wechseln. Der Rücken bleibt gerade und bildet mit dem hochgehobenen Bein sowie mit dem Kopf eine **gerade Line**

Durchführung: 10 Mal pro Seite

# Muskelaufbau - Rückenmuskulatur

## Aufbau-Übungen



### Ausgangsposition

Auf dem Bauch liegen, **Hände seitlich am Kopf**, Matte unter dem Becken gerollt, um den unteren Rücken zu schützen.

### Übung

Langsam und kontrolliert den Oberkörper hochheben (bis zu 10 cm über Matte) und ca. 5 Sekunden so bleiben.

Danach zurück am Boden.

Durchführung: 7 Mal

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  
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  
Bahnhofstrasse 86  
5000 Aarau

[bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)  
032 510 88 34

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



Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) entgegen.

Herzliche Grüsse  
Roseline Bestler



## Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86  
5000 Aarau

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

Tel. 032 510 88 34, Mail [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)