

# Kreuzbein entlasten

## Wirkung

Diese Selbsthilfetechnik entlastet das Kreuzbein und die Iliosacralgelenke, die das Kreuzbein mit den Darmbeinen verbinden. Kreuzbein und Iliosacralgelenke haben einen bedeutenden Einfluss auf die Spannungszustände im Becken.

## Hilfsmittel

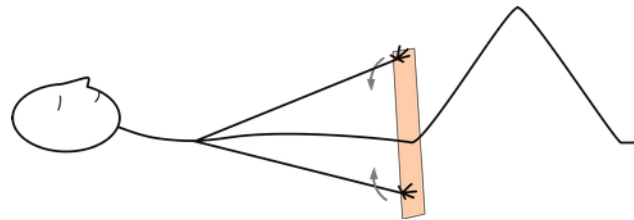
ein ca. 1m langes Stück Stoff  
(Handtuch oder stabiler Schal)

## Hinweise

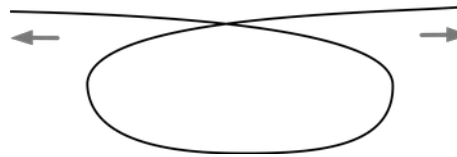
Diese Übung wurde von Stephanie Radermacher entwickelt. Die Technik ist für den Hausgebrauch gedacht und leicht durchzuführen. Sie kann ärztliche und therapeutische Maßnahmen nicht ersetzen, diese aber gut ergänzen und unterstützen.

## Ausführung

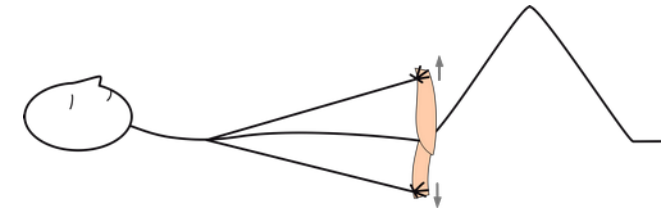
Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf.  
Ziehen Sie das Handtuch unter Ihrem Körper durch und legen Sie es quer unter Ihr Becken.  
Nun legen Sie die Enden des Tuches über dem Becken jeweils auf die andere Körperseite.



Von Ihrer Position aus gesehen, sieht das nun so aus:



Fassen Sie jetzt die Enden des Tuches und ziehen Sie sie leicht vom Körper weg.



Dadurch werden die bauchseitigen Anteile der Darmbeine etwas zu einander bewegt und die Iliosacralgelenke entlastet.

Machen Sie die Übung so lange, wie es Ihnen angenehm ist. - Beenden Sie, bevor sich Schultergürtel und Arme verspannen.