



Der Pelvic Tip ist eine einfache Selbsthilfetechnik zur Entspannung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt auf der Beckenregion.

### Wirkung

- entspannt
  - alle Becken- und Bauchorgane
  - das Zwerchfell
  - die Organe im Brustkorb
  - die gesamte Wirbelsäule (aufsteigend vom Becken bis zur Halswirbelsäule)
  - die Kiefergelenke
- fördert die Flüssigkeitsbewegung von Blut und Lymphe (vor allem) in der Beckenregion
- verbessert die eigene Körperwahrnehmung

### anwendbar auch bei

- Regelschmerzen
- Rückenschmerzen und Verspannungen
- Einschlafstörungen

### Lagerung

Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf das Bett oder eine Matte. Bei Bedarf gerne Poster oder Knierolle verwenden.

### Ablauf

Ertasten Sie mit den Fingerspitzen die oberen Schambeinkanten (das ist die querverlaufende harte Struktur im Bereich der Schamhaargrenze). Dann den gesamten Druck wegnehmen, aber dennoch mit den Fingerspitzen in Kontakt mit den Knochen bleiben.

Falls Sie bemerken, dass Sie Ihre Arme nicht entspannt neben sich ablegen können, ohne den Kontakt zu den Schambeinen zu verlieren, unterlagern Sie Ihre Ellenbogen mit Polstern oder Decken.

Nun stellen Sie sich vor, Sie schieben das gesamte Becken (wie einen geschlossenen Ring) in Richtung Füße. Verwenden Sie nicht mehr Druck als Sie brauchen würden, um ein Blatt Papier auf dem Tisch zu verschieben.

Wenn Sie auf Widerstand stoßen, warten Sie ab, bis er nachlässt. Verwenden Sie immer gleichmäßigen, symmetrischen, geringen Druck, auch wenn ein Widerstand beispielsweise nur 1-seitig zu spüren sein sollte.

Falls keinerlei Bewegung in Richtung Füße auftreten sollte, versuchen Sie es mit weniger Druck, eventuell nur mit der Vorstellung dieses Druckes. - Die Muskulatur der Finger und Arme reagiert auch beim Gedanken an eine Bewegung.

Die Technik ist zu Ende, wenn Sie das Gefühl haben,

- Sie sind vollkommen entspannt,
- Sie könnten in alle Ewigkeit weitermachen oder
- dass 'es gut ist'.

Das kann etwa 20 Minuten dauern. Falls Sie davor eingeschlafen sind, ist das auch in Ordnung.

Diese Übung ist eine Modifikation der osteopathischen Selbsthilfetechnik, die William G. Sutherland 1925 beschrieben hat. Sie kann ärztliche und therapeutische Maßnahmen nicht ersetzen, diese aber gut ergänzen und unterstützen.