

---

---

## **Osteopathische Eigenübungen zur Rückengesundheit**

Bewegung - Achtsamkeit - Selbstwahrnehmung - Atem

Alltagsbewegungen sind immer in 3 Ebenen:

|                    |                                            |
|--------------------|--------------------------------------------|
| JA – Ebene         | Beugung / Streckung                        |
| NEIN - Ebene       | Rotation rechts / links oder innen / außen |
| Vielleicht - Ebene | Seitneigung rechts / links                 |

Neutralposition      Nullstellung zwischen den Bewegungen

Bei Bewegungseinschränkung oder Schmerz gibt es innerhalb der Bewegungsrichtungen :

|      |                                     |                                     |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| EASE | : freie / bewegliche Richtung       | angenehme / entspannte Richtung     |
| BEND | : unbewegliche / gesperrte Richtung | unangenehme / schmerzhafte Richtung |

Atem als bewegende Kraft, der Ease oder Bend noch verstärkt.

Achtsames finden der Wohlfühlkombination in der Bewegung aus JA, NEIN, VIELLEICHT:  
Unterschiede der Bewegungsrichtung spüren, mit dem Atem verstärken und  
Wohlfühlkombination 2 min üben.

Jede Bewegungsrichtung einzeln oder als Kombination aus allen 3 Richtungen : STACKING

STRAIN/ COUNTERSTRAIN      Zug / Gegenzug

Schmerzpunkt mit dem Finger suchen und sanft gedrückt halten  
EASE suchen: Bewegungstest bis Schmerz unter dem Finger verschwindet  
Schmerzpunkt in der entspannten Position 90 sec halten und in den Punkt atmen

MYOFASCIAL RELEASE      Entspannung von Muskel und Bindegewebe

Schmerzhafte Gewebe mit den Fingern in die entspannteste Bewegungsrichtung aus  
hoch / runter, rechts / links, Rotation rechts / links schieben, dort halten und atmen  
oder im Ease angenehme Atemrichtung suchen und mit der Atmung ins Ease schieben.

**Viel Spass beim Üben**

Praxis  
für  
Osteopathie & Physiotherapie

