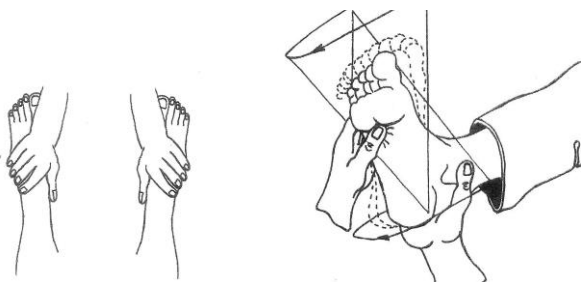




Katzenpfoten bis zur Hüfte hoch
Achtung Intimbereich!

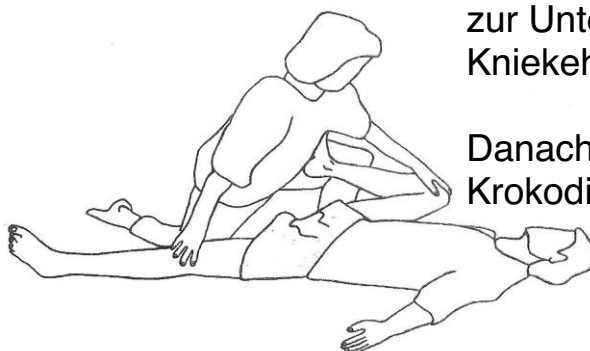
Danach: an beiden Fußsohlen
lang ziehen
(im Stehen als gebende Person)
-> ganzen Körper zum Schwingen

1.



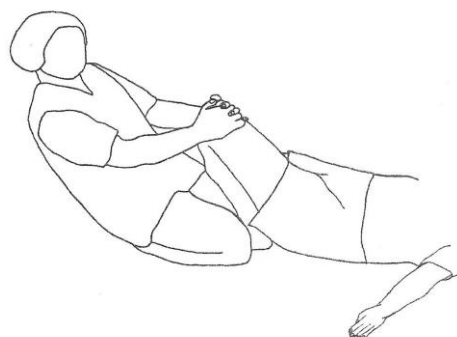
Nicht vergessen:
Gegenpol zu Füßen schaffen
Kopf Erden
Mit beiden Händen umschließen
Kinn Richtung Brust

Hüftpfanne
Kreisen & Grenzen austesten
zur Unterstützung Hand unter
Kniekehle



Danach:
Krokodils-Dehnung (siehe 7.)

3.



4.

Oberschenkel Durchkneten

Halbe Brücke
Linke Pohälfte wird angehoben



5.

Stabile Seitenlage

Nur entgegengesetzte Richtung

-> untere Bein ist gestreckt

-> Decke als Kissen unter Kopf

Wirbelsäule ertasten

großflächig starten -> Katzenpfoten

ins Punktuelle -> Nackenbereich

mit Daumen durchkneten

unter Schulterblätter greifen & halten

Vom Kopf bis Steißbein oder

sogar Fuß ausstreichen

Person selbstständig auf andere
Seite rollen lassen



6.

Schulter-Kreisen



7.

Krokodils-Drehung

zuerst Knie kreisen

danach rechten Fuß an linkes

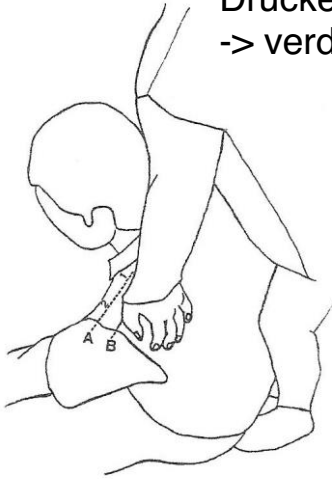
Ausgestrecktes Bein stellen

an Schulter/ Achsel auf Boden

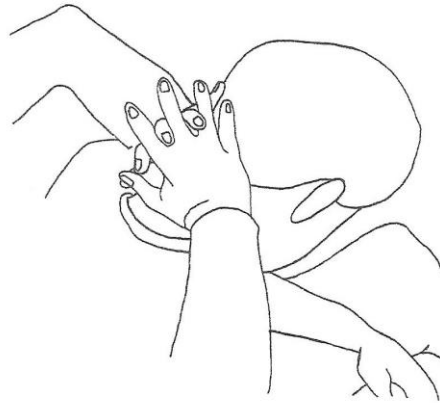
und Gewicht auf Sehnen geben

Gerader Sitz

Hinter Person breitbeinig seitlich zur Person
-> diese lehnt sich an Vorderbein an inkl. Kopf
mit Daumen in die höchsten Schultermuskeln
Drücken (schmerzhaft!) und kneten
-> verdrehte Haltung für gebende Person



8.



9.



10.

Vorbeuge

Massage des unteren Rückens

Abschluss



11.

Streichen von Scheitel runter
an Haaren leicht ziehen
Ohren kneten
Ausstreichen den Rücken
Dumpher Ton klopfen