



2 Sequenzen zur Unterstützung für die Lendenwirbelsäule Unterstützung für das Iliosakral-Gelenk

1. Unterstützung für die Lendenwirbelsäule

- 1.) - Rechte Hand rechts neben die Halswirbelsäule (SES 12) und
- Linke Hand links auf die Stirn, oberhalb der Augenbraue (SES 20)
- 2.) - Rechte Hand bleibt auf SES 12 und
- linke Hand geht ans Steißbein

Diese Sequenz kann man für die andere Seite umkehren. Es ist aber nicht nötig, beide Seiten zu strömen.

2. Unterstützung für das Iliosakral-Gelenk

Für das **rechte ISG**

- 1.) - Linke Hand knapp unterhalb der linken Kniekehle, am äußeren Rand (SES 8) und die rechte Hand wandert Schritt für Schritt vom Steißbein bis zum rechten Beckenkamm (SES2) (s. Abbildung)

Dieser erste Schritt würde schon ausreichen. Wenn du magst, kannst du noch einen 2. Schritt dranhängen:

- 2.) - Linke Hand an den linken Außenknöchel des Fußes, und zwar zwischen Ferse und Knöchel
- die rechte Hand wandert erneut vom Steißbein zum rechten Beckenkamm

Für Schmerzen im **linken ISG** die Sequenz einfach umkehren.

Alles Gute!

