

ROTATIONEN

Verspannungen, Staus und Blockaden finden wir sehr häufig in und um die Gelenke. Rotationen der Gelenke und Gliedmassen wirken nicht nur auf das Gelenk, sondern auch auf das gesamte Gewebe um das entsprechende Gelenk. Manchmal setzt sich die Rotation durch den gesamten Körper fort.



DURCHFÜHRUNG

Mit beiden Händen breit um das Gelenk fassen. Wobei die eine Hand sich etwas weiter weg befindet. Die Rotation mental grosszügig mit deutlichem Körpereinsatz durchführen.

ZIEL

Das Gewebe um das Gelenk in Bewegung bringen und damit lösen.

WIRKUNG

Wirkt lösend, entspannend und durchblutend.

TIP

Mit beiden Händen Stabilität vermitteln, Sicherheit geben.