

Übungen mit dem Igelball

Kontraindikationen:

- bei Krampfadern
- die Nierengegend



am li. Fuß beginnend von der Großzehe über den Fußrücken



bis zum Sprunggelenk und am Außenrand zurück

rechtes Bein , von der Großzehe Innenseite, Unterschenkel, Oberschenkel Hoch führen und an der Außenseite zurück

rechtes Bein , von der Großzehe Innenseite, Unterschenkel, Oberschenkel Hoch führen und an der Außenseite zurück

Großzehenseite am Schienbein hoch mit Druck bis zum Knie, an der Außenseite des Schienbeins ohne Druck zurück

Großzehenseite am Schienbein hoch mit Druck bis zum Knie und ohne Druck zurück





Kleinzehenseite am Schienbein hoch mit Druck bis zum Knie und ohne Druck zurück



... quer ohne Druck (über dem Nabel) ...es wird um den Bauchnabel gearbeitet genau auf dem Dickdarm rechte Seite mit Druck hoch ...



Kopf leicht nach vorne neigen
- um den 7. HWK rollen, dann darauf

eine Tour vom Sitzknochen bis zum Beckenkamm und parallel der ersten Tour zurück. An der Analfalte hoch und im Halbkreis zum Ausgangspunkt zurück. Zuerst die re, dann die li. Seite behandelt.

Gesäßbehandlung auch in Seitlage möglich

... absteigender Darm linke Seite mit Druck bis zur Symphyse





Sitz: WS -Kopf
 zuerst links neben der WS hoch bis Kopf, dann quer über die Schulterblätter, dann von den Schultern bis zum Kreuzbein (nicht über die Nieren!)

Kleinhenseite mit Druck am Schienbein hoch bis zum Knie und ohne Druck zurück



Kontraindikationen:
 - bei Krampfadern
 - die Nierengegend

Igleball HWS/ Kopfbehandlung

- auf den Dornfortsätzen vom 7.HWK bis zum Haaransatz

- vom Schulterergelenk auf dem Knochen des li. Schulterblatts mit festen Druck neben der HWS bis zum Haaransatz und ohne Druck zurück- kreisend auf dem Trapeziusrand bis Kopf und zurück - bei Kopfschmerzen: kreisen auf der Kalotte (Schädel) - bei Druck an der Stirn: 3x kurzen Druck an der Schläfe

Am Kopf bitte sanft arbeiten, gute Entspannung!