**Osteopathie-Übung für einen ungehemmten Energiefluss**

von Helmut Erb

Liebe Leserin, lieber Leser,

gestern berichtete ich Ihnen über die Dornmethode. Heilende Handgriffe sollen dabei dem verspannten Körper, einen Anstoß zur Selbstheilung geben. Das ist auch das Hauptanliegen der Osteopathie. Denn Ihr Körper vergisst nichts, was er seit der Geburt erlebt und erlitten hat. Dabei hat er sich verkrampft und verspannt. Das versperrt Ihrer Lebensenergie den ungehemmten Fluss. Die osteopathischen Handgriffe sollten normalerweise von einem ausgebildeten Therapeuten vorgenommen werden. Sie können es jedoch mit dieser Übung zum Selbermachen probieren:

* Sie sitzen auf einem Hocker oder einem harten Stuhl.
* Mit den Händen drücken Sie ein Kissen zusammen und stabilisieren sich dadurch.
* Nun versuchen Sie, zunächst abwechselnd, jeweils eine Ferse hochzuheben, so als ob Sie auf der Stelle gehen.
* Dabei soll sich Ihre Lendenwirbelsäule nicht bewegen und Sie dürfen nicht dabei wackeln.
* Führen Sie die Übung langsam aus.
* Wenn Sie dies beherrschen, heben Sie ein Bein ganz ab, das andere steht fest auf dem Boden.
* Hier kommt jetzt die ganze Spannung her.
* Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden ein Tablett auf dem Kopf balancieren.
* Halten Sie diese Position einige Sekunden lang, dann wiederholen Sie diese Übung 10-mal.