|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Technik / Griff** | **Zielregion** | **Anwendung** | **Wirkung** |
| ISG  bzw. SIG ( SIJ)  Sacroiliacal-Gelenk oder - fuge | Kreuz-Darmbein-Gelenk | Beckenhälften und Kreuzbein jeweils in die angenehme Richtung schieben oder anheben | Schmerzreduktion, Entlastung von ISG und Umgebung, Vagus und Psyche |
| Symphyse/ Schambeinfuge | Vorderes Becken | Becken leicht anheben oder gegeneinander verwringen | Entspannung von Beckenboden und Adduktoren |
| Vordere Muskel- Faszienkette und Hüftbeuger | Vorderer, oberer Darmbeinstachel/ obere LWS | Bein anwinkeln, Wade auf Knie ablegen, Knie zur Hüfte ziehen | Entlastung der vorderen Hüftmuskeln und Hohlkreuz- Stress und Vagus |
| Piriformis | Tiefer Gesäßmuskel | Unterschenkel rotieren und Hüfte und Kreuzbein zusammen schieben | Entlastung bei Gesäßschmerzoder Ischias |
| L5/S1 | Gelenk zwischen 5. Lenden-  wirbel und  Becken | Gestreckten, gegenseitigen Oberschenkel über das Bein ziehen unter Berührung des Gelenkes | Entspannung von unteren Rücken- und hinteren Beinschmerzen |
| Steißbein | Steißbein und Becken-  boden | Kreuz- und Steißbein gleichzeitig nach innen/unten drücken, ggf. energetisch arbeiten | Lösung tiefer Blockaden, Entlastung des parasympathischen Nervensystems mit hinterem Vagus |
| 12. Rippe & Quadratus lumborum | Seitlicher Rücken | Rippe nach innen oder außen schieben und Becken zum Brustkorb drücken | Entspannung bei Lumbago, Stresslösung über Nebennierenregion |
| LWS-Facettengelenke | Lenden-  wirbelsäule | Becken anheben in Richtung des blockierten Gelenks | Mobilisation und Entlastung der Lendenwirbel |
| BWS-Facettengelenke | Brustwirbel-säule | Schulter oder Rippenregion leicht anheben in Richtung des Gelenkes | Linderung von Brustkorbschmerzen, bessere Atmung |
| Selbsthilfe ISG | Becken / Kreuzbein | Kissen oder Ball unter Becken oderBecken nach vorn drücken, Becken und Kreuzbein in angenehme Richtung schieben | Selbsthilfe bei akuten ISG-Beschwerden |
| Selbsthilfe Piriformis | Gesäß | Ferse auf Wade, Kreuzbein und Hüfte mit beiden Händen zusammen  schieben | Eigenhilfe bei Piriformis  Syndrom |
| Selbsthilfe BWS/LWS | Rücken (Brust/Lenden) | Softball unter Schulter oder Becken, leicht dagegen drücken | Lokale Mobilisierung der Wirbelgelenke |