



Beckenboden

Erst die Spannung in der
Längsverbinding aufbauen.
Frauen: Dazu den Anus, die Scheide
und die Harnröhre aktivieren
Männer: Anus aktivieren, Hoden ran
ziehen und Penis (Harnröhre)
verkürzen

Nun die Spannung in der
Querverbindung dazu nehmen.
Sitzbeinhöcker aufeinander zuziehen.



3x am Tag in beliebiger
Ausgangsstellung die
Spannung bewusst
aufbauen.