

# Tandemball Technik

Mit dieser Technik können Sie fast reflexartig eine Körper-Entspannung auslösen. In der Craniosacralen Osteopathie/CS Therapie wird diese Art der Entspannung *Ruhepunkt* oder *Stillpoint* genannt.

Sie nehmen zwei weiche Bälle und verknoten diese in einem Socken. Legen Sie die zusammengebundenen Bälle unter ihren Kopf, achten sie darauf, dass die Bälle nicht unter die Halswirbelsäule zu Liegen kommen. Die korrekte Stelle für die Bälle liegt ungefähr zwei Querfinger oberhalb des unteren Schädelrandes. In der Regel befindet sich dort, rechts und links im Schädelknochen je eine kleine Einbuchtung. Genau in diese zwei Einbuchtungen werden die beiden Bälle gelegt.

Wenn Sie auf den Bällen liegen, sollten die Kontaktstellen nicht schmerzen. Das Liegen auf den Bällen muss absolut angenehm sein. Wenn doch ein Schmerz auftritt, können Sie das Auflagegewicht vermindern, indem Sie ein oder zwei Kissen unter die Bälle legen, so dass Kopf und Halswirbelsäule dann in Schräglage sind.

Oft dauert es ein bis zwei Minuten bis in dieser Lage ein angenehme Entspannung eintritt. Sie können fünf bis zehn Minuten auf den Bällen liegen. Sollten Sie dabei Einschlafen wäre dies nicht gefährlich. Bei zu langem Liegen auf den Bällen ist es möglich, dass die Druckstellen sich einige Minuten wie taub anfühlen.

Es ist sinnvoll diese Tandem Ball Technik einzusetzen

- bei einem kurzen Mittagsschlaf
- zum Einschlafen
- zum täglichen Entspannen
- zur Muskel- und Gelenkentspannung

Diese Technik stammt von dem Osteopathen James Nelson Riley. Er hat sie eingesetzt bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen

Material: Zwei Bälle ca. von der Grösse eines Tennisballes aber nicht so **hart. Die Bälle sollten weicher und elastischer** sein. Gut eignen sich Jonglierbälle.

Oder über

Stoffnetz GmbH T/F 061 693 01 41

Bläsiring 86, 4057 BASEL

Preis pro Set gross CHF 16,- 7 Cm Durchmesser

klein CHF 14,- 5,5, Durchmesser

