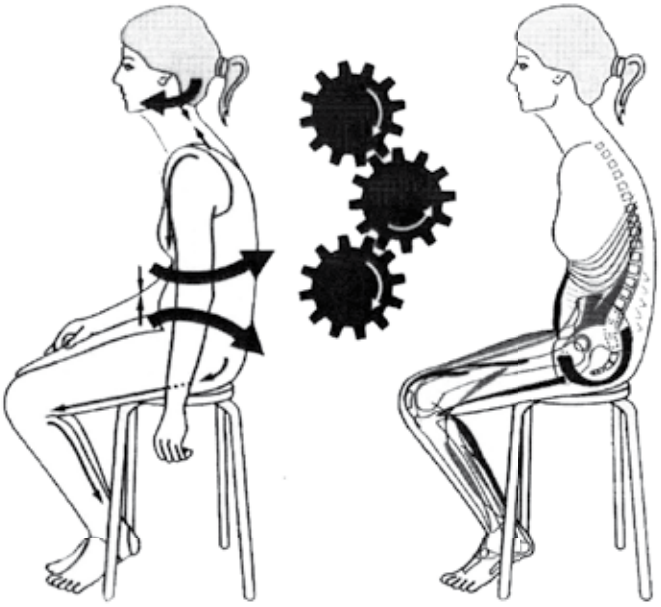
Die krumme und die aufrechte Körperhaltung

Schematische Darstellung nach Dr. med. Alois Brügger

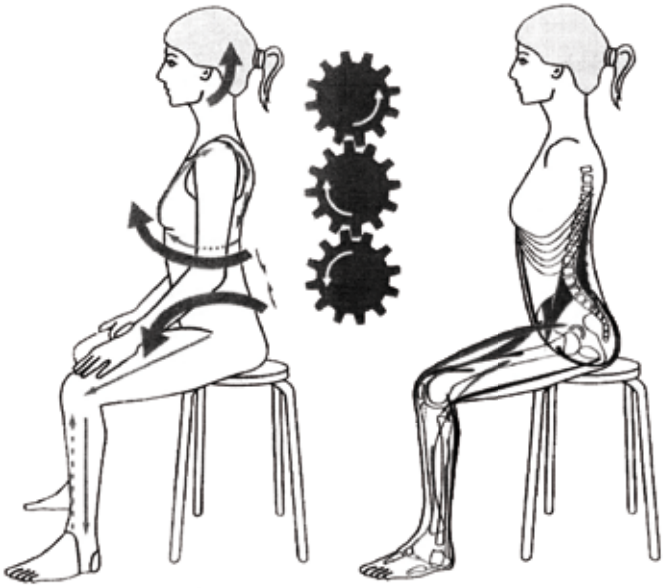
Die krumme Körperhaltung

- Kopf schiebt sich vor und in den Nacken
- Schultern rutschen nach vorn
- Rücken drängt in langgezogene Rundform
- Brustkorb sinkt ein
- Bauch wird eingezwängt
- Becken rollt nach hinten
- Knie kommen eher zusammen



Die aufrechte Körperhaltung

- Kopf über dem Brustkorb
- Hals gestreckt
- Brustbein nach vorn oben
- Wirbelsäule in schöner Hohlform gestreckt
- Bauch ist lang
- Becken gekippt
- Knie eher nach außen



Copyright © BM Balance - www.bm-balance.at