

# Checkliste für den richtigen Stand auf dem OSFLOW in der Grundposition (Knochendruck)

Das richtige Stehen auf dem OSFLOW erfolgt gemäß den Prinzipien der natürlichen Haltung und Bewegung und der OSFLOW-Methode.

Die Grundposition ist die erste Phase und zeichnet sich durch den so genannten „Knochendruck“ aus, durch das „Stehen in den Knochen“.

Die erste Phase ist die „Verwurzelung“.

- Stellen Sie sich hüft- bis schulterbreit auf den OSFLOW
- Füße parallel zueinander, Fußspitzen zeigen gerade nach vorne.
- Balancieren Sie sich während der gesamten Übungsdauer immer wieder in ihre Fußmitte, links und rechts gleichmäßig verteilt.
- Belasten Sie den Fußballen, die Ferse und den Fußaußenrand gleichmäßig, damit das Schwerelot in die Fußmitte fällt.
- „Öffnen“ Sie nun alle Gelenke und stehen sie locker, so dass sich Ihr Knochenskelett „verbindet“ und der so genannte „Knochendruck“ entsteht.
- Entspannen Sie ihre Muskeln und balancieren sie sich in ihre Mitte.
- Richten Sie ihr Becken auf, indem Sie Kreuz- und Steißbein zu den Füßen sinken lassen. Die Lendenwirbelsäule wird dadurch flacher und freier.
- Richten Sie ihre gesamte Wirbelsäule relativ gerade aus wie eine hängende Perlenkette, locker und frei beweglich.



- Entspannen Sie ihren Brustkorb und atmen Sie während der gesamten Übungsdauer in den Bauch ein und aus.
- Lassen Sie ihre Schultern locker und die Schulterblätter zum Gesäß sinken.
- Hals und Nacken sind ebenfalls locker ausgerichtet.
- Der gesamte Körper sinkt locker und entspannt in die Knochen zur Mitte der Füße.
- Nur der Kopf soll luftig leicht nach oben treiben, wie ein mit Gas gefüllter Luftballon, mittig ausbalanciert auf dem obersten Halswirbel (Atlas).

## Was Sie noch beachten sollten:

- Bleiben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung im Körper und korrigieren Sie sich immer feiner in ihre Mitte und in ihr Fließgleichgewicht.
- Achten Sie während der gesamten Übungsdauer auf ein angenehmes und lockeres Körpergefühl.
- Als Übungsdauer für den Stand empfehlen wir für den Anfang 3 – 5 Minuten täglich, bei Bedarf auch zweimal täglich. Die Übungsdauer kann später nach subjektivem Empfinden leicht erhöht werden.

Wenn Sie Fragen haben, eine kompetente Korrektur/Überprüfung ihrer Haltung wünschen oder andere Ausgangsstellungen für das Üben wissen möchten, sprechen Sie gerne mit ihrem OSFLOW-Berater.



Mehr Tipps und Informationen rund um den OSFLOW gibt es auf Jürgen Lütke-Wennings Youtube-Kanal der OSFLOW-Methode