

Checkliste für den richtigen Stand auf dem OSFLOW in der Neutralposition (Faszienaktivierung)

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

Die Neutralposition ist die zweite Phase und zeichnet sich durch die gezielte Faszienaktivierung bzw. das „Langziehen der Gummis“ aus. Durch den aktiven Zug entgegengesetzt der Schwerkraft neutralisieren sich die Kräfte und das subjektive Gewichtsempfinden sinkt bis zur gefühlten Schwerelosigkeit und „aufgespannt sein“, zwischen Himmel und Erde. Faszien und Knochen bilden ein elastisches Netzwerk wie beim Tensegrity-Modell.



- 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.
- Zur Aktivierung der Faszien beginnen Sie nun den Beckenboden wie einen Sog hochzuziehen, bis Sie die weiterlaufende Bewegung entlang der Wirbelsäule spüren.
- Dadurch richtet sich das Becken automatisch auf, der Rücken öffnet sich und die Lendenwirbelsäule wird flacher und länger.
- Spüren Sie den Zug entlang der Faszien auch durch die Beine bis zu den Füßen.
- Ziehen Sie die Fußsohlen, ebenso wie den Beckenboden in einem Sog nach oben, als wollten Sie sich an den Osflow ansaugen, wie mit Saugnäpfen.
- Wenn Becken/Zentrum und Füße über die Faszienaktivierung oder den so genannten Gummizug verbunden sind, ziehen Sie die Gummis weiter hoch entlang der WS bis durch den Kopf hindurch.
- Die Arme werden in der Neutralposition abgespreizt vom Körper bis in die Horizontale, die Handflächen zeigen nach vorne.
- Wenn die Längsgummis (Faszien) vom Beckenboden bis zu den Füßen und hoch bis über den Kopf langgezogen sind, bringen Sie den Zug durch Schultern und Arme bis über jede Fingerspitze hinaus.
- Der ganze Körper ist nun durch die Aktivierung und das Langziehen der Faszien in die Länge gezogen, vertikal und horizontal.
- Achten Sie darauf, nicht mit Muskeln zu arbeiten sondern gezielt die Faszien zu nutzen.
- Der ganze Körper und die Gelenke werden auseinandergezogen wie eine Ziehharmonika und das Faszien- und Bindegewebsnetzwerk aktiviert.
 - Der ganze Körper soll sich fließend und leicht anfühlen, verbunden mit der Erde und dem Himmel.
 - Das Abschalten des Osflows sollte während des aktiven Gummizuges erfolgen, um die Leichtigkeit und Schwerelosigkeit bei gleichzeitigem Fließgleichgewicht zu genießen und in den Alltag mitzunehmen.

Weitere Details der Faszienaktivierung und Anleitung, sowie eine Korrektur, bekommen Sie von Ihrem OSFLOW-Berater. Fragen Sie auch nach den Bewegungsübungen mit „Gummizug“ (aktivierten Faszien) oder auch nach dem „Larzen“ der Faszien.

