

Schmerzfrei in sieben Wochen mit 33 gezielten Bewegungen

Das Buch
zum
Online
Programm

www.feelingalive.tv



Es gibt zwei Arten des Schmerzes.
Die Erste tut einfach nur weh.
Die Zweite weist den Weg zur Veränderung.



feelingalive (Hg.)
Wie werde ich schmerzfrei?

VON

**Dr. Wolfgang Laube, Andrew
Mixson, Thomas Zerlauth**

Die Schmerzfrei-Programme von PAINFREE SYSTEMS können uns nicht nur schmerzfrei machen, sondern insgesamt beweglicher, entspannter, elastischer und freier. Wir finden wieder zu unserem inneren Gleichgewicht, zu einem deutlich erhöhten (Körper-) Bewusstsein, merkbar mehr Vitalität und Gesundheit.

Schmerzen machen uns auf unsere verkürzte und eingeschränkte Lebensart aufmerksam und sind kein naturgegebenes Schicksal, sondern das Ergebnis unseres »Lifestyles«. Der eigentliche Schlüssel zur Schmerzfreiheit liegt meist in der Wiederherstellung der muskulären Beweglichkeit und vollen Nutzung unserer Bewegungsmöglichkeiten.

Mit den 33 Übungen lässt sich der Umgang mit dem Körper und das allgemeine Lebensgefühl so stark verbessern, dass Schmerz letztlich überflüssig wird.

**Veränderte Neuauflage
von »Schmerzfrei in sieben Wochen«**

Softcover
20,5 x 23,5 cm | 152 Seiten
EUR 19,90 | CHF 23,90
ISBN 978-3-99018-397-7



9 783990 183977

3 Halswirbelsäule

- 1 Aktivierung**
Setz dich auf deine Fersen auf den Boden (alternativ auf einen Stuhl). Verschränke die gestreckten Hände hinter deinem Gesäß und spanne die Arme nach unten. Biege deinen Kopf maximal nach vorne, das Kinn in Richtung Brustbein, dein Rücken bleibt gerade. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.
- 2 Intensivierung**
Nimm beide Hände an deinen Hinterkopf und zieh deinen Kopf vorsichtig, aber so intensiv wie möglich in die Dehnung, dein Rücken bleibt gerade. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.
- 3 Gegenspannung**
Spanne mit deinem Hinterkopf maximal gegen beide hinteren Hände. Halte 4 ruhige Atemzüge lang. Löse die Spannung und behalte die Position bei. Nun zieh mit deinen Händen den Kopf noch weiter nach vorne in die Dehnung. Halte 4 ruhige Atemzüge lang und federle behutsam nach.

3

Bleib in Bewegung. Tu etwas. Entwickle deine Fähigkeiten. Lerne. Als Folge davon wirst du Freude am Leben finden.
Milton Erickson (1901 – 1980)

- 4 Beweglichkeitsspeicherung**
Halte den Kopf in dieser Position, nimm deine gestreckten Arme hinter das Gesäß und verschränke die Hände. Spanne sie nach hinten unten und zieh gleichzeitig deinen Kopf so weit wie möglich nach vorne und unten. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.
- 5 Mobilisation**
Beweg den Kopf in einer fließenden Bewegung in Richtung Brustbein und in den Nacken. Dauer: 4 ruhige Atemzüge lang.

