

Spynamics Spine Aligner - Kopf Positionen:

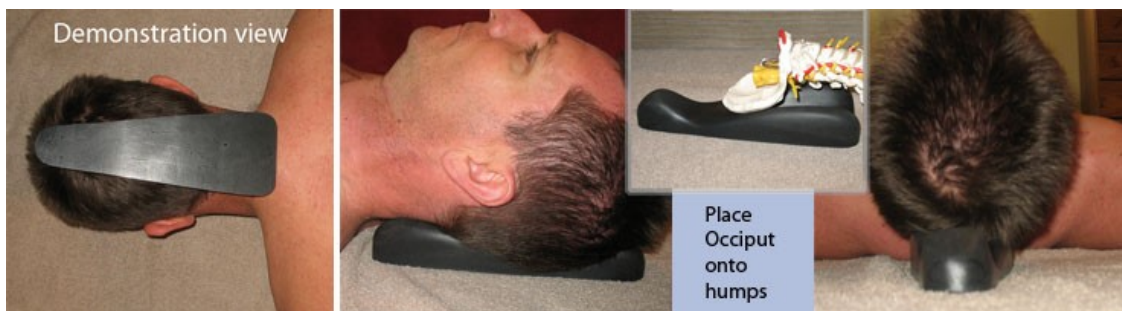
1. Akupressur Therapie am Blasen Meridian Punkt BL 10:

Legen Sie den Kopf so auf die Rückenschaukel dass die Hinterhauptkante (Okziput) auf den beiden Höckern des Gerätes liegen. Die Rückenschaukel kann dabei wahlweise nach oben (Kopf) oder unten (Füße) gerichtet sein, einfach ausprobieren!



1. Akupressur Therapie am Blasen Meridian Punkt BL 10: (Mit dem Sacro Aligner – Kreuzbeinschaukel)

Legen Sie dazu einfach den Kopf auf den Aligner mit dem Okziput (Hinterhauptkante) auf den Höckern und dem Schädel in der Mulde des Gerätes (siehe Photo). Bleiben Sie solange Sie dies als angenehm empfinden und wir empfehlen einige Minuten aber nicht länger als 15 Minuten um unangenehmes Empfinden zu vermeiden.



2. Still Point Position:

Der Spynamics Sacro oder **Spine Aligner** erreicht eine Subokziputale Inhibition was zu einer Entspannung der tiefen subokziputalen Muskeln führt, die bei vielen Kopfschmerzen mitverantwortlich sind.

Um dies zu erreichen legen Sie den Kopf auf den Aligner, genau zwischen den Ohren. Verweilen Sie so für ca. 10 Minuten, entspannen sich und atmen normal.

Machen Sie dies maximal zweimal täglich. Diese Position entspricht dem Still Point bei bestimmten Cranio-Sakral Behandlungen. Dies ist eine gute Migräne-Therapie!



Zu beachten: Benützen Sie dieses Gerät nicht unmittelbar nach Unfällen, bei schwerer Osteoporose, hohem Fieber, Schlaganfällen, akuten Herzproblemen, Hirnblutungen, Zerebralem Aneurysma, Hirn- und Wirbelsäulentumoren. Falls Sie unter einer anderen ernsten Krankheit leiden konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt bevor Sie dieses Gerät benutzen! **Achtung:** Am Ende vorsichtig und langsam aufstehen um Schwindel zu vermeiden.

Beachten Sie: Entspannt bleiben und normal atmen! Anwendung beim Auftreten von Schmerzen unterbrechen!

Bitte beachten: Während der ersten paar Tage kann es manchmal zu Anpassungsreaktionen kommen die etwas unangenehm sein können. Dies ist in der Regel eine sogenannte Heilreaktion die nach spätestens einer Woche abklingen sollte. Bei Unsicherheiten bzgl. dieser Reaktionen konsultieren Sie bitte ihren Arzt bevor Sie mit der Anwendung weitermachen!