

Spynamics Sacro Aligner - Wirbelsäulen Ausrichtung:

Der Spynamics Sacro Aligner kann an verschiedenen Bereichen des Körpers angewendet werden um z.B. an der Wirbelsäule eine sanfte Dehnung und Ausrichtung zu fördern. Dabei wird ein therapeutischer Gegendruck auf die Akupressurpunkte des Blasen-Meridians und des Kopfes erreicht.

Es ist am besten mit den unteren Positionen zu beginnen und Stück für Stück nach oben weiter zu machen.

In der **unteren Position** soll der Kopf des Gerätes sich in der Lumbaren Kurve (Lendenwirbelbereich) und die Höcker sich an den jeweiligen Seiten der Wirbelsäule befinden, so dass der Kopf nicht unangenehm direkt auf die Wirbelsäule drückt.

In der **oberen Position** soll der Kopf des Gerätes sich in der Cervikalen Kurve (Halswirbelbereich) und die Höcker unterhalb an den jeweiligen Seiten der Wirbelsäule befinden, so dass der Kopf nicht unangenehm direkt auf die Wirbelsäule drückt.

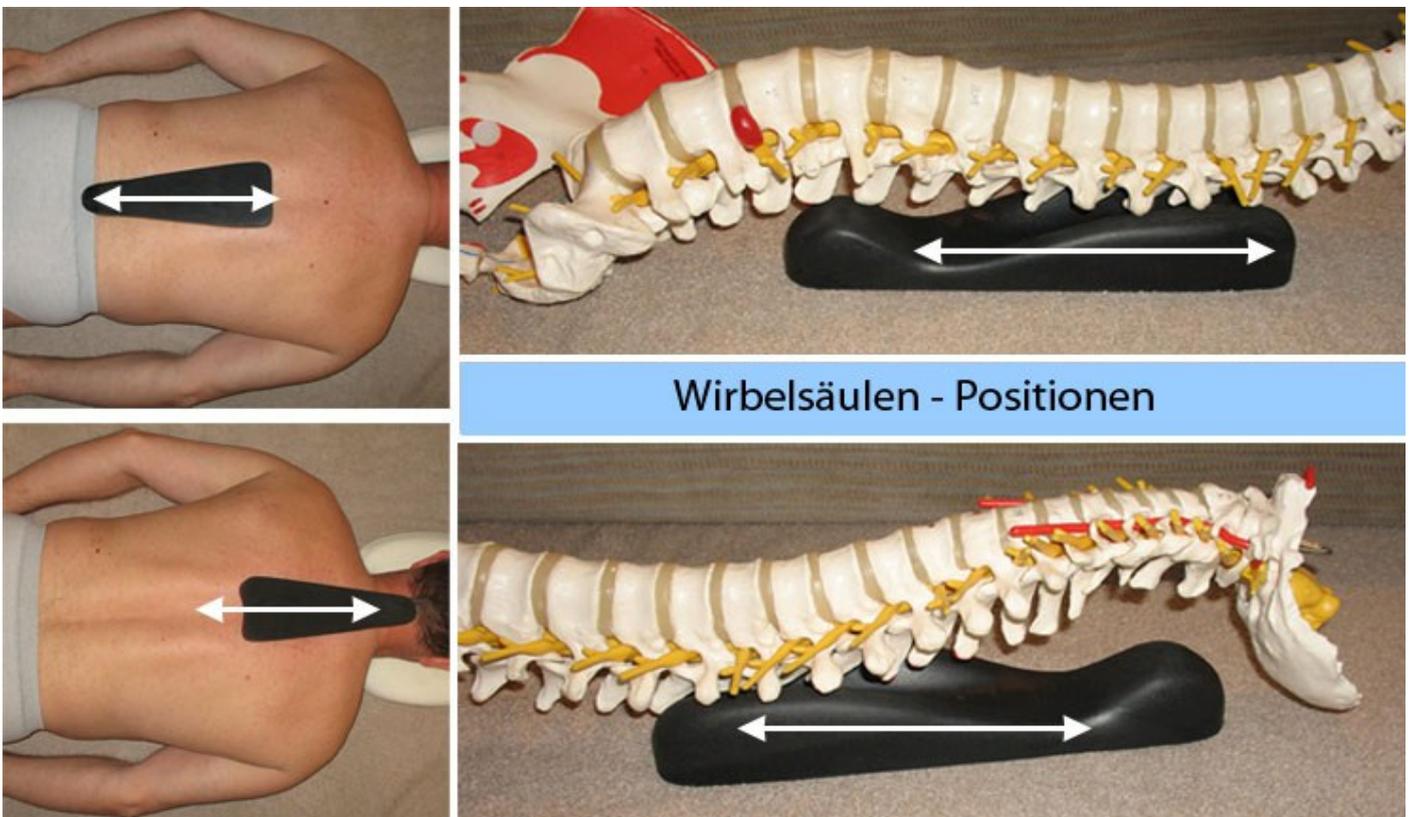
» Nur der Höcker Teil des Gerätes sollte jeweils neben der Mitte der Wirbelsäule Gegendruck geben!

Wirbelsäulen Ausrichtung Bewegungen: Bleiben Sie in jeder gewählten Position für wenige Momente (ca. 15 Sekunden bis zu 1 Minute ist empfohlen) und machen Sie dabei einige sanfte aber dynamische Bewegungen um die Ausrichtung zu fördern.

Diese Bewegungen sollten mit den Armen aus der Schulter heraus gemacht werden, etwa so wie Boxbewegungen nach oben (Richtung Decke). » **Achtung:** Dies kann am Anfang ziemlich unangenehm sein da oft Verspannungen in diesem Bereich bestehen.

Wechseln Sie die Positionen entsprechend Stück für Stück um weitere Bereiche der Wirbelsäule zu erreichen falls gewünscht.

Diese Übungen sind wie eine sehr intensive Shiatsu Eigenmassage! Sie helfen dabei die Facettengelenke der Wirbel auszurichten, entspannen Triggerpunkte und stärken die Rückenmuskulatur.



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!