

Selbstbehandlungsmethode von Beschwerden

Passt gut zum Tragen von Neinofy-Wende-Korrektur-Sohlen

Beschwerde-Orte:

- Füße, Zehen, Achillessehne, Fersen, Beine, Knie, Hüften, Becken, LWS, Haut (Beschwerde-Orte 1)
- Wirbelsäule, mittlerer und oberer Rücken, Unterbauch, Oberbauch, Brustkorb, Haut (Beschwerde-Orte 2)
- HWS, Nacken, Kopf, Nase, Ohren, Augen, Mund, Kiefergelenke, Zähne, Haut (Beschwerde-Orte 3)
- Schlüsselbein, Schulterblatt, Schulter, Oberarme, Unterarme, Ellbogen, Hand, Finger, Haut (Beschwerde-Orte 4)

Vorgehensweise:

- Empfohlene Bewegungen in zwei Richtungen testen. Unangenehme oder schmerzhafteste Richtung oder angenehme, sich gut anfühlende Richtung bestimmen.
- Empfohlene Bewegungen immer nur in der Richtung vornehmen, die sich gut angenehm und besser anfühlt.
- Bewegung in angenehmer Richtung vier bis fünfmal wiederholen und am Ende die Bewegung am angenehmen Bewegungsende eingestellt lassen und diese dreimal tief und langsam beatmen.
- Beatmen in der Weise, dass man langsam und tief durch die Nase einatmet und langsam und hörbar durch den geöffneten Mund ausatmet.
- Nach Möglichkeit alle empfohlenen Bewegungen durchführen, die bei den verschiedenen Beschwerde-Orten 1 – 4 aufgelistet sind.
- Es spricht nichts dagegen, die sich angenehm anfühlenden Bewegungen mehrmals am Tag durchzuführen.
- Nach einem Tag intensiven Übens, sollten zwei bis drei Pausentage kommen. Es spricht aber auch nichts dagegen, solange weiterzuüben, bis sich die Beschwerden deutlich gebessert haben.
- Innerlich empfehle ich das zusätzliche Trinken des ADIY-NSr-Tee's in der ersten Tageshälfte und das Trinken des ADIY-NSI-Tee's in der zweiten Tageshälfte. Bestellung und Preisanfrage: apotheke@homovital.de oder 08056 90440. Die beiden Tee's sind leider nur innerhalb Deutschlands bestellbar.
- Zubereitung: 2 Teel. getrockneten Tee mit ½ Liter kochendem Wasser überbrühen, 5 Min. ziehen lassen und absaiern. Dem NSr-Tee den Saft einer halben Zitrone zugeben, dem NSI-Tee einige Tropfen Tabasco zusetzen.

Bewegungsübungen für Beschwerde -Orte 1

Rückenlage

Beide Beine gestreckt, rechten Fuß zu sich hin ziehen, linken von sich weg beugen, dann umgekehrt. Was sich besser anfühlt ist erste Übung!

Beide Beine liegen gestreckt , beide Füße nach rechts und links drehen. Welche „Scheibenwischer-Richtung“ sich besser anfühlt ist Übung 2.

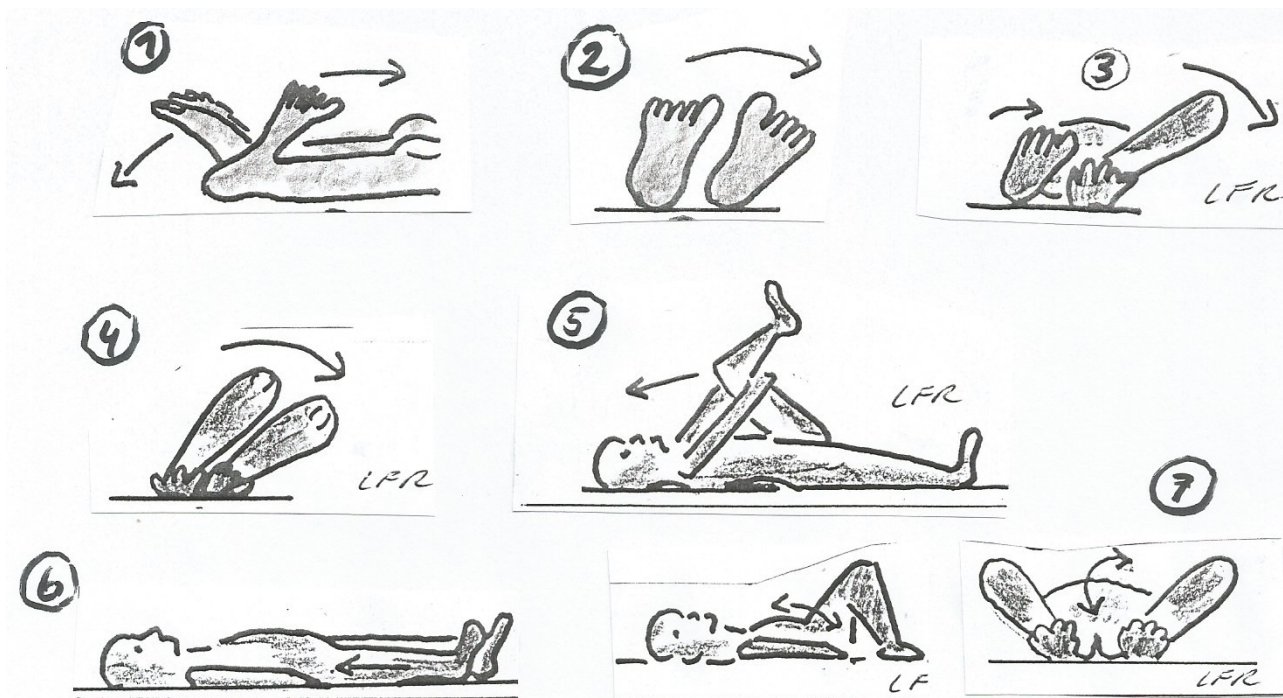
Ein Bein ist rechtwinklig angestellt, das andere liegt gestreckt. Das angestellte Bein nach außen ablegen. Nun das andere Bein testen. Welches angestellte Bein sich angenehmer nach außen ablegen lässt, ist Übung 3.

Beide Beine sind rechtwinklig angestellt, nun beide Beine testweise nach links und nach rechts außen ablegen. Welche Seite angenehmer erscheint , ist Übung 4.

Ein Bein ist wieder rechtwinklig angestellt, das andere liegt gestreckt. Angestelltes Bein mit beiden Händen am Knie umfassen und zu sich heranziehen. Position wechseln und anderes Knie fassen und zu sich heranziehen. Welche Seite angenehmer erscheint , ist Übung 5.

Beide Beine liegen gestreckt, je eines zu sich hin nach oben ziehen (upslip) und das andere von sich weg nach unten schieben. Seite wechseln und vergleichen. Welches Bein sich leichter und angenehmer zu sich hin nach oben bewegen lässt, ist Übung 6.

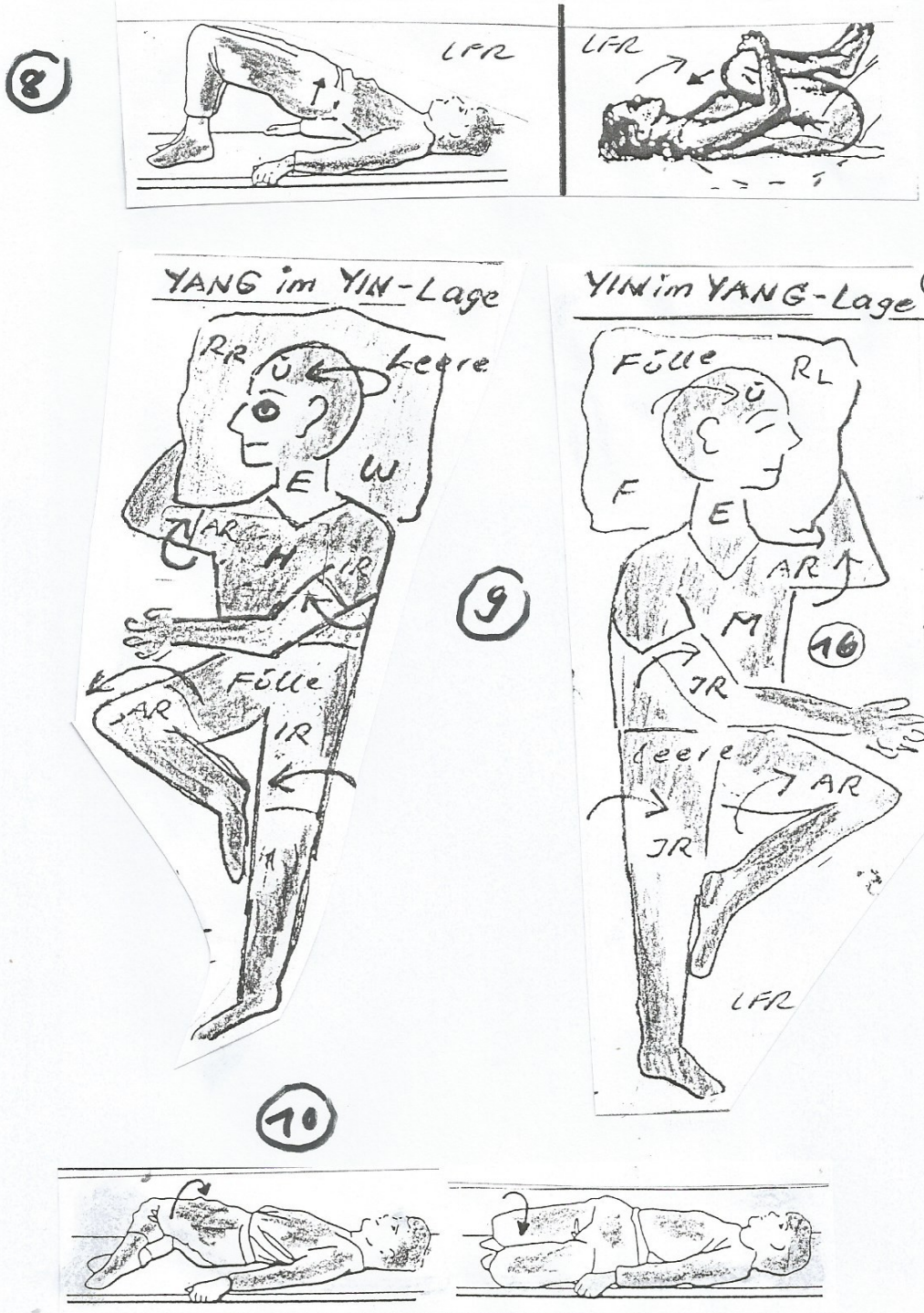
Beide Beine sind rechtwinklig angestellt, Knie locker zusammen. Becken kippen nach vorwärts und rückwärts oder ist es angenehmer wenn beide Knie nach außen fallen und das Becken in dieser Position verkippt wird? Was angenehmer ist, ist Übung 7.



Gesäß abheben und Brücke bilden oder zusammen krümmen (Löschwiege) besser? Was sich angenehmer anfühlt, ist Übung 8.

YANG im YIN-Lage besser oder YIN im YANG-Lage angenehmer. Was angenehmer ist, ist Übung 9. In dieser Position entspannen und tief durchatmen.

Becken lockern und dabei Rumpf nach rechts verdrehen und Beine links ablegen besser oder ist Gegenteil angenehmer? Was sich angenehmer anfühlt ist Übung 10.

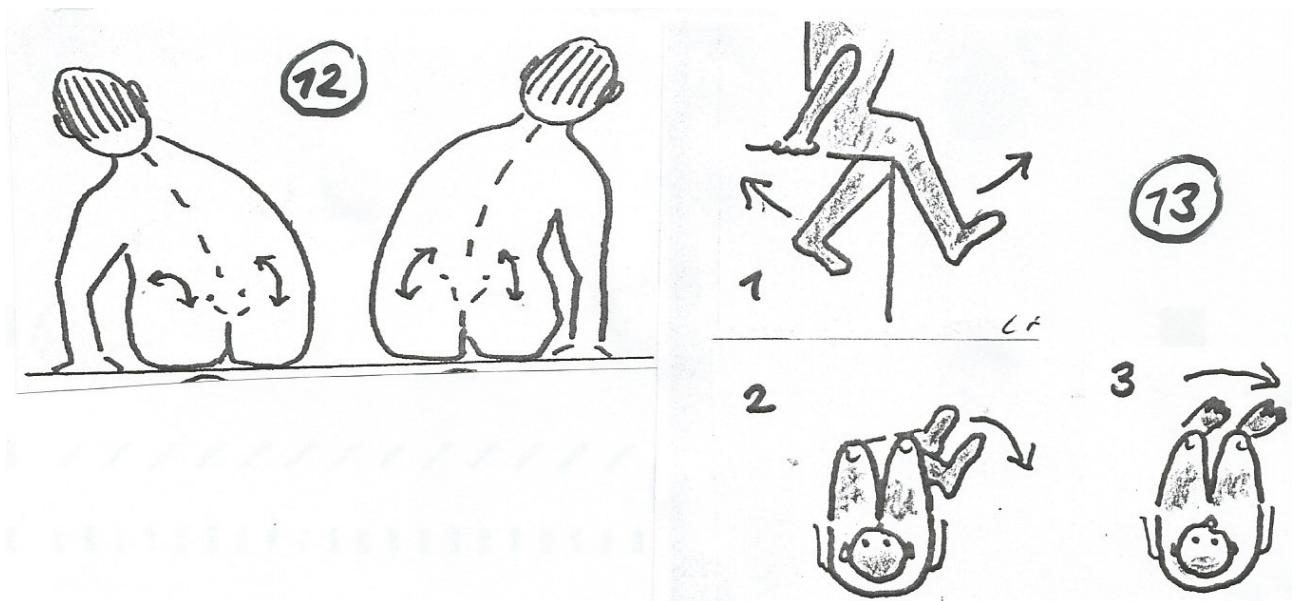


Sitzen

Brüggersitz (Beine weit grätschen, ins Hohlkreuz setzen) . Becken kippen nach vorwärts und rückwärts. Was ist angenehmer ? Nach vorwärts = mehr Hohlkreuz oder nach rückwärts = weniger Hohlkreuz. Was angenehmer ist , ist Übung 11.

Brüggersitz. Oberkörper nach rechts neigen und Beckenkippen , dann nach links neigen und Becken kippen. In angenehmer Seitneige = Übung 12.

Erhöht sitzen, Füße pendeln in der Luft. Füße zuerst locker hin und her pendeln, dann beide nach rechts oben hin anheben, dann beide Füße unten nach rechts drehen (siehe Abb.), dann zur anderen Seite hin versuchen. Was angenehmer ist , ist Übung 13.



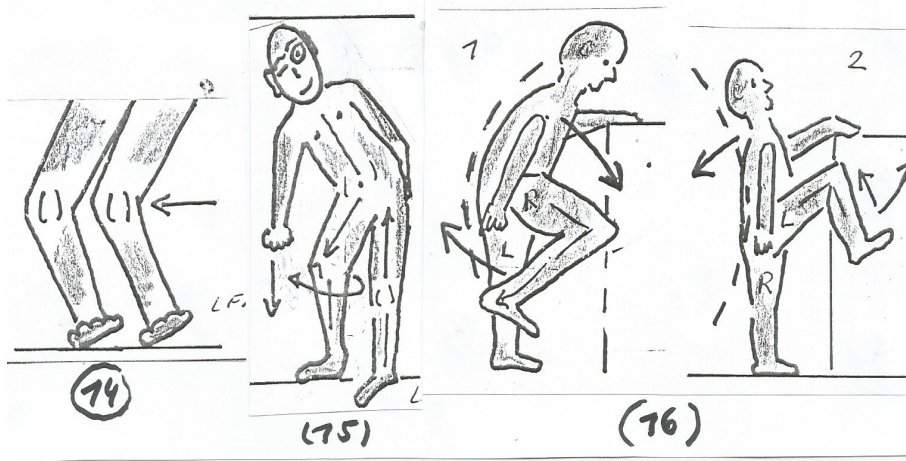
Stehen

Beide Knie leicht gebeugt nach rechts und nach links zur Seite schieben, was angenehmer und leichter geht , ist Übung 14

Linkes Standbein, rechtes im Knie gebeugtes Spielbein einstellen. Rechte Faust, rechtes Auge schließen und Oberkörper zur rechten Seite neigen. Gegenteil einstellen und testen , was angenehmer ist . Das Angenehmere üben = Übung 15

Rechts oder links irgendwo festhalten. Auf linkes Bein und rechtes Knie 90 ° gebeugt anheben. In dieser Einstellung rund nach voren beugen. Danach testen , ob auf rechtem Bein stehend, das linke Knie 90° gebeugt angehoben und sich dabei nach rückwärts ins Hohlkreuz geneigt, vielleicht angenehmer ist. Das Angenehmere ist Übung 16

Ende der Bewegungsübungen für Therapie-Orte 1



Bewegungsübungen für Beschwerde -Orte 2

Vierfüßler-Stand im Knien

Katzenbuckel-Pferderücken-Übungen. Was fühlt sich angenehmer an ? In rechter Seitneige-Einstellung oder in linker Seitneige-Einstellung? Angenehmeres ist Übung 1

Knie-Ellbogen-Lage

das Gleiche wie im Vierfüßlerstand testen. Das Angenehmere ist Übung 2

Sitzen

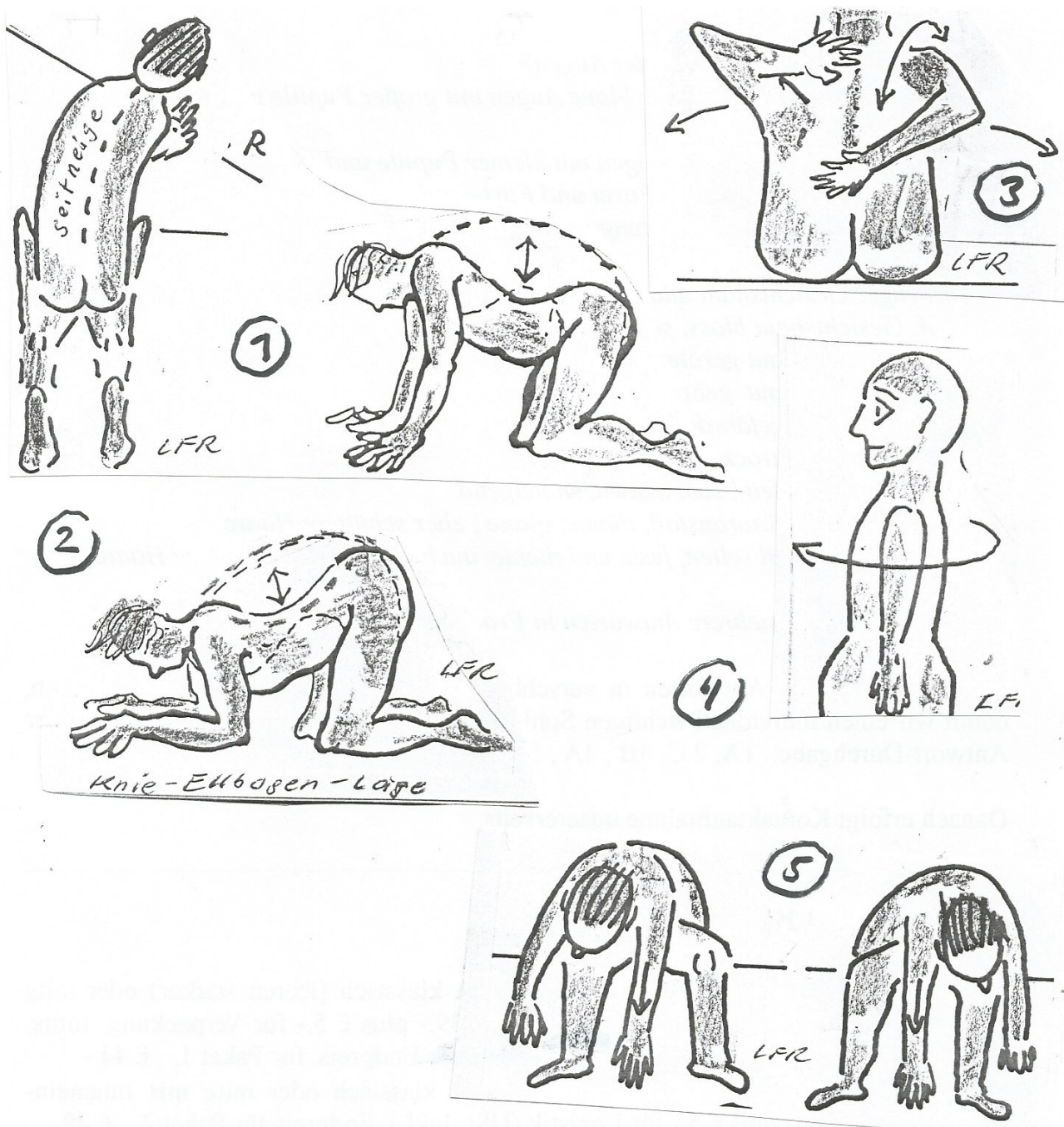
Was fühlt sich angenehmer an? Rechter Schürzengriff und linker Nackengriff oder umgekehrt? Das Angenehmere einstellen und sich zuerst einige Male nach vorne beugen und nach hinten neigen. Anschließend sich einige Male in dieser Einstellung nach rechts und links zur Seite neigen = Übung 3

Was ist angenehmer? Rumpf nach links drehen oder nach rechts drehen? Das Angenehmere mehrere Male durchführen = Übung 4

Was ist angenehmer ? Sich im Sitzen rund nach vorne Richtung rechtes Knie beugen und dabei linken Arm Richtung Fußboden nach unten bewegen oder das Gegenteil. Das Angenehmere = Übung 5

Abbildungen hierzu siehe nächste Seite.

Ende der Bewegungsübungen zur Selbstbehandlung von Beschwerden in Beschwerderegion Nummer 2 . Die Übungszeit spielt keine Rolle. Geübt wird, wenn Beschwerden vorhanden sind.



Bewegungsübungen für Beschwerde-Orte 3

Rückenlage

Flaches Kissen, Kopf leicht nach rechts zur Seite geneigt hinlegen und probeweise drehend nach rechts rollen. Danach Kopf leicht nach links zur Seite geneigt hinlegen und probeweise Kopf nach links rollen. Angenehmeres ist Übung 1

Flaches Kissen, Handtuchrolle im Nacken, wie bei Übung 1 vorgehen und testen, in welcher Seitneige und gleichseitiger Drehung angenehmer = Übung 2

Flaches Kissen, Handtuchrolle liegt nun unter Hinterkopf, wie bei Übung 1 und 2 vorgehen und testen, in welcher Seitneige und Drehung angenehmer = Übung 3

Flaches Kissen, Kopf zuerst testweise nach rechts seitneigen und anschließend nach links drehen, mit Kinn anschließend nach unten nicken. Ist Gegenteil angenehmer ? Angenehmeres ist Übung 4

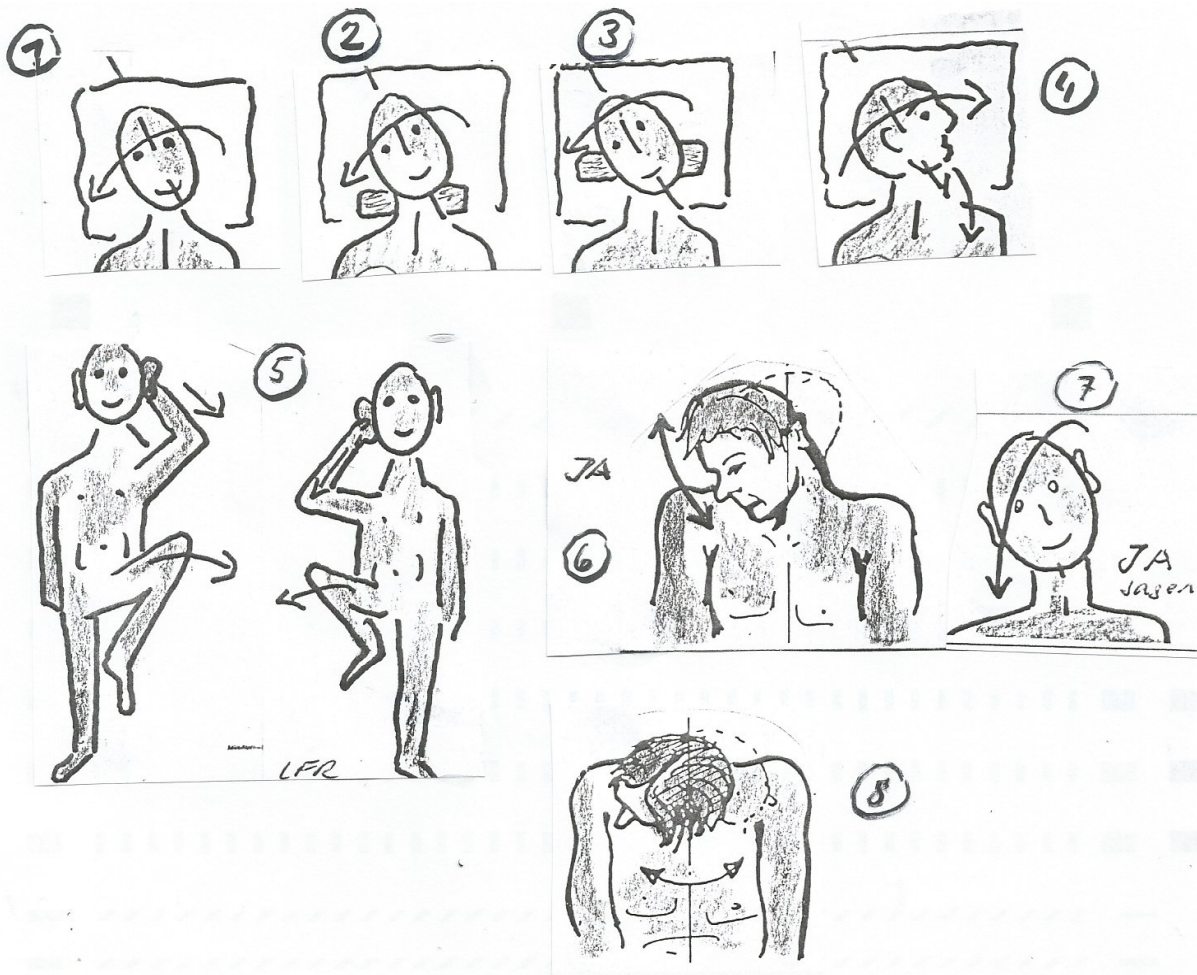
Linkes Bein angestellt und rechtes gestreckt, immer wenn linkes Bein nach außen abgelegt wird , das linke Ohr seitlich nach außen ziehen (abstehen lassen). Jetzt testweise Seite wechseln. Angenehmerer Vorgang ist Übung 5

Sitzen oder Stehen

Kopf zu einer Seite drehen und Kinn mehrmals nach unten bewegen (JA sagen). Testweise zur anderen Seite drehen. Angenehmeres = Übung 6

Kopf zu einer Seite neigen und Kinn dabei mehrmals nach unten bewegen (JA sagen). Testweise andere Seite versuchen. Angenehmeres = Übung 7

Oberkörper rund nach vorne beugen, Kopf rund nach unten hängen lassen. Kopf hin und her drehen (Eisbärenschwingen) = Übung 8



Bewegungsübungen für Beschwerde-Orte 4

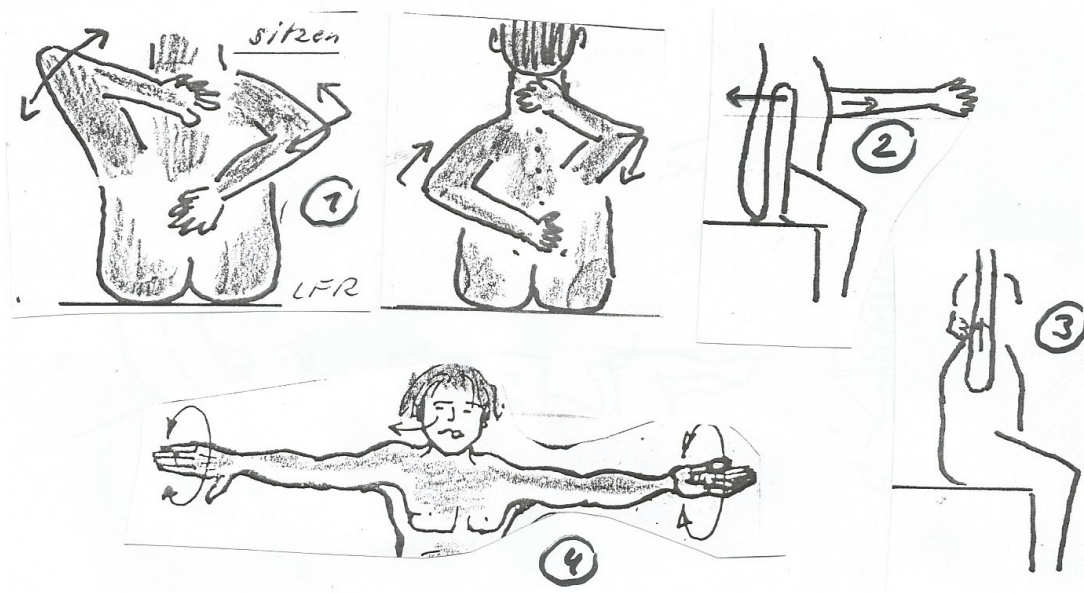
Sitzen

linker Schürzengriff und rechter Nackengriff angenehmer oder umgekehrt. Angenehme Position einnehmen. Beide Ellbogen mehrmals nach vorwärts und rückwärts bewegen = Übung 1

Linken Arm horizontal nach vorwärts schieben, rechten testweise auch . Angenehmeres mehrmals nacheinander durchführen = Übung 2

Rechten Arm seitlich heben bis rechtes Ohr erreicht ist und nach oben himmelwärts dehnen. Linken testweise vergleichen. Angenehmeres üben = Übung 3

Gegenläufiges Armdrehen. Beide Arme horizontal halten und gegenläufig drehen . Kopf dabei immer wieder nach rechts drehen. Testweise Kopf auch nach links drehen. Angenehmeres = Übung 4. Beispiel: Arme gegenläufig drehen, das begleitende Kopf drehen nach links war angenehmer = Übung Arme verdrehen und dabei gleichzeitig Kopf drehen nach links.



Ende der Selbstbehandlung

Bei Fragen und Unklarheiten bitte Kontakt mit Ihrem Therapeuten aufnehmen oder bei info@neinofy.de anfragen oder 0049 170 9939530 anrufen.

