

Entspannen mit Vitametik

Sanfte Griffe gegen Kopf- und Rückenschmerzen

Gerade bei Stress kommt es gerne zu Muskel-Ver-spannungen, die in einer Kettenreaktion oft die ganze Wirbelsäule ergreifen. Die Folge sind Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen. Eine Methode namens Vitametik soll hier Abhilfe schaffen.

Die Therapeuten gehen davon aus, dass der Körper nach jahrelanger unbewusster Anspannung vergessen hat, wie man sich entspannt. Die Verkrampfung beginnt immer in den Halsmuskeln. Der Körper versucht das auszugleichen, indem er eine Gegenspannung erzeugt, was zu Fehlhaltungen und einem Beckenschiefstand führen kann, der unterschiedliche Beinlängen zur Folge hat.

Dies überprüft der Vitametik-Therapeut als Erstes und ertastet die Muskelspannung im Nacken. Anschlie-

ßend löst er in der Halsmuskulatur einen Impuls aus. Dies soll die Selbstheilungskräfte aktivieren, das Gehirn „erinnert“ sich wieder ans Entspannen.

In Deutschland gibt es mehr als 250 Vitametik-Praxen (Adressen: www.vitametik.de). Die Behandlung kostet 25–50 € pro Anwendung.



Die Therapeutin erspürt die Verspannungen der Patientin in der Nackenmuskulatur