



Mit Vitametik® Anspannung und Stress loslassen

Kennen Sie das auch? Termindruck, Stress, kaum Zeit zum Ausruhen und schon passiert es: Die Nackenmuskulatur verspannt sich, vielleicht schmerzt auch noch der Rücken oder der Kopf. Wenn dann der Stress anhält, vielleicht im Beruf noch Krankheitsvertretungen hinzukommen oder Wochenendarbeit, dann kann das schnell zu einer Daueranspannung führen. Die Folge sind oft Schmerzen im unteren Rückenbereich oder sogar ein Hexenschuss - ein Warnsignal des Körpers, doch endlich innezuhalten und zu entspannen.

Verspannungen und ihre Folgen

Eine Verspannung beginnt immer mit einer Anspannung der Muskelansätze der Halsmuskulatur. Bleibt diese Anspannung dort permanent bestehen, versucht der Körper das auszugleichen, in dem er eine Gegenspannung erzeugt, was zu Fehlhaltungen und einem Beckenschiefstand führt. Die Folge sind dann oft Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder vielleicht sogar ein Bandscheibenvorfall. Auch die Nerven im Nacken werden durch angespannte Muskeln gedrückt. Sie leiten dann an das Gehirn die Information weiter: „Hier ist eine Anspannung.“ Bleibt diese Anspannung länger bestehen und erhält das Gehirn ständig die Botschaft „Anspannung“, wird diese Information für das Gehirn zur Normalität. Es vergisst, dass der ursprüngliche, natürliche Zustand die Entspannung war. Wenn auch Sie unter Verspannungen mit allen möglichen Begleiterscheinungen leiden, dann entschließen Sie sich vielleicht, etwas zu unternehmen, um die Anspannung und die Schmerzen loszulassen. Eine gute Gelegenheit, die Vitametik® kennen zu lernen.

Vitametik® – die Antwort auf Stress und Verspannung

Was ist Vitametik® und wie läuft eine Anwendung ab? Nach einem Vorgespräch fühlt der Vitametiker zunächst, wo die Halsmuskulatur am stärksten verspannt ist. Sie legen sich auf einer speziellen Anwendungsliege auf den Bauch, damit der Vitametiker die muskuläre Beinlängendifferenz feststellen kann.

Anschließend liegen Sie auf der Seite und der Vitametiker löst in der Halsmuskulatur, dort wo die Anspannung am größten ist, einen schnellen Impuls aus. Dabei geht das Kopfteil der Liege um einen cm nach unten, um einen freien Fall zu simulieren, der den Impuls noch intensiviert. Der Impuls erzeugt eine „Kettenreaktion“ und die Selbstheilungskräfte beginnen zu arbeiten. Die angespannten Muskeln können sich entspannen, denn die Anspannung wird ja nicht mehr „benötigt“ und die Nerven leiten an das Gehirn den Impuls „Entspannung“ weiter. Das Gehirn beginnt, sich zu erinnern, dass es diesen Zustand ja schon einmal kannte.

Nachdem Sie fünf Minuten nach der Behandlung auf der Liege gelegen haben, macht der Vitametiker noch einmal den Beinlängentest, um zu kontrollieren, wie weit Ihre Muskulatur sich schon entspannt hat. Dann folgt eine Ruhephase von ca. 20 Minuten, bei der Sie in angenehmer Atmosphäre mit sanfter Hintergrundmusik ruhen, während sich Ihr Körper intensiv weiter entspannt.

Schon nach den ersten Vitametik®-Anwendungen fühlen sich die meisten Menschen entspannter und können auch vieles gelassener nehmen. Später reicht es oft aus, wenn Sie nur noch alle 4-6 Wochen zu einer Anwendung gehen, um weiter entspannt und ohne Schmerzen zu bleiben. Oder Sie gehen zu einer Anwendung, wenn Sie das Gefühl haben, jetzt möchte ich mir mal wieder etwas Gutes tun.

Sie möchten die Vitametik® selbst kennen lernen?

Der Körper ist von Natur aus auf Gesundheit programmiert. Da Verspannung eine Ursache für viele Beschwerden ist, unterstützt die Vitametik® die Selbstheilung u. a. bei Kopfschmerzen, Migräne, Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen, Kiefergelenkverspannungen. Die Anwendung ist frei von Nebenwirkungen und kann vom Säugling bis ins hohe Alter eingesetzt werden. Sie wird mittlerweile deutschlandweit als alternative Behandlungsmethode angeboten, wobei die Vitametiker Wert darauf legen, dass eine Behandlung beim Arzt nicht unterbrochen oder hinausgeschoben wird.

Die Vitametiker werden vom Bildungsinstitut für die Vitametik® ausgebildet. Der Berufsverband für Vitametik® e. V. ist für die Qualitätssicherung zuständig. Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe eine Vitametik®-Praxis.

Weitere Informationen finden Sie im Buch „Vitametik® – eine Antwort auf Stress“ von Volker Hoffmann. ISBN 3-927 389-32-3, € 18,00, auch als Hörbuch erhältlich: ISBN 3-927 389-33-1, € 18,00.

der Vitametik®-Praxen erhalten Sie beim:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BVV)
Geschäftsstelle
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 0180 5 007301
eMail: info@vitametik.de
www.vitametik.de

oder in jeder Buchhandlung.

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 0 72 43 / 9 12 70
Fax 0 72 43 / 94 92 20
eMail: info@art-grafik-verlag.de