



Was Ihre Muskulatur über Ihre innere und äußere Balance verrät

Stress kann viele Ursachen haben, wie z. B. Sorgen am Arbeitsplatz oder in der Familie, eigene Krankheit oder Krankheit eines Familienangehörigen. Oft ist das nicht nur ein vorübergehender Stress, der nur kurze Zeit andauert, sondern ein Stress, der sich längerfristig auf den Körper auswirkt.

Doch was passiert, wenn wir gestresst sind? Schwierige Lebenssituationen können uns aus der Bahn werfen. Wir sind angespannt und unsere Muskeln verspannen sich, zunächst die Nackenmuskeln und dann die Muskeln entlang der Wirbelsäule. Oft sind wir nach einiger Zeit so sehr an diesen Zustand gewöhnt, dass wir gar nicht mehr bemerken, dass unsere Muskeln verspannt sind.

In der Vitametik® gibt es eine einfache Methode, eine muskuläre Dysbalance zu erkennen, den Beinlängentest. Da Anspannung sich immer unterschiedlich auf die Seiten des Körpers auswirkt, kann man mit diesem Test sehr gut erkennen, wie verspannt jemand ist. Je einseitig verspannter man ist, desto mehr differiert nämlich die Länge der Beine. Daraus resultiert auch ein muskulär bedingter Beckenschiefstand. Dieser stellt sich gewöhnlich nicht von heute auf morgen ein, sondern entwickelt sich über Jahre und Jahrzehnte. Verschiedene Studien konnten belegen, dass im Stress sich zuerst die Nackenmuskulatur anspannt. Die Rückenmuskulatur versucht diese Anspannung zu kompensieren und zwar auf jeder Körperseite anders, wodurch es zu dem muskulären Beckenschiefstand kommen kann.

Somit haben wir in der Vitametik® einen „Anzeiger“ für Stress, gleichwohl aber auch einen „Anzeiger“ für Balance. Denn ein Mensch, welcher sich muskulär nicht im Gleichgewicht befindet, wird auch kein inneres Gleichgewicht haben können und umgekehrt, denn es gilt: wie innen so außen - wie außen so innen. Deshalb ist die Vitametik® nicht nur für die Prävention von Spannungszuständen wichtig, sondern auch, damit der Körper diese ausgleichen kann. Denn auf den Beinlängentest folgt in der vitametischen Anwendung immer ein Impuls an der Stelle der Halsmuskulatur, an der man am meisten verspannt ist. Dieser Impuls sorgt dafür, dass der Körper sich wieder entspannen kann und der Mensch in die innere und äußere Balance zurückfinden kann.

© Volker Hoffmann, Vitametiker und Heilpraktiker

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.

Informationen über die Vitametik® und die Adressen der Vitametik®-Praxen erhalten Sie beim:

Das Buch erhalten Sie beim Verlag oder in jeder Buchhandlung:

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

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 07243 91270
Fax 07243 949220
eMail: info@art-grafik-verlag.de