

Symptome sind Signale

Eine unnatürliche Lebensweise überfordert unseren Körper. Er ist ständigen Reizen ausgesetzt. Bei unveränderter Situation ist es nur eine Frage der Zeit wann der Körper Signale sendet, die wir als Symptome wahrnehmen.

Beispiel: Leuchtet das Öllämpchen im Auto, muss etwas getan werden. Entweder Öl nachfüllen oder mit einem schwarzen Klebeband das Signal zu kleben. Was würden Sie tun? Die meisten reagieren beim Auto richtig.



Symptome sind „Alarmzeichen“ und „Signale“ des Körpers. Eine Möglichkeit, dieses innere Gleichgewicht wieder zu optimieren und zu stabilisieren, ist die **Neuromuskuläre Entspannung**, bei der das Vegetativum angesprochen werden soll.

Über das Vegetativum werden Millionen Reize pro Sekunde aufgenommen und ausgewertet - alles ohne Stress. Darauf folgt eine Reaktion, alles autonom. Beispiele dafür sind das Verschlucken oder eine gereizte Nasenschleimhaut. Wir kennen die reflexartige Reaktion darauf: Husten oder Niesen.

Signale als Zeichen erkennen

Die NmE Technik

Von Natur aus sind wir auf Gesundheit programmiert. Befinden wir uns im inneren Gleichgewicht fühlen wir uns gesund. Haben wir durch ständige Reize das innere Gleichgewicht verloren, fängt unser Körper an Signale zu senden. Wir müssen lernen diese Signale zu verstehen.

Die Technik: ...gibt es schon seit 1895. In den USA hat ein Herr D. D. Palmer festgestellt, dass mit einer „manuellen Einwirkung“ an einer bestimmten Stelle der seitlichen Halsmuskulatur eine positive Veränderung erzielt werden kann.

Somit muss auch die Muskulatur über das vegetative Nervensystem entspannt werden. Das versteht unser Körper und hier setzt die **NmE** Technik an.



Entspannung über das Vegetativum

Den Körper ganzheitlich unterstützen

Wir besitzen über 600 verschiedene Muskeln, die überwiegend autonom angesprochen werden. Das heißt, wir können max. 10 – 20% unserer Muskeln bewusst ansprechen.

Wird eine Anspannung chronisch, beginnt die **Kompensation**. Wie ein Dominosteineffekt löst eine Anspannung die nächste aus. Ein Spannungsbild entsteht, das bei jedem anders aussieht. Da die Muskeln voneinander abhängig sind, entwickelt sich die Verspannung in einer gewissen Reihenfolge. Im Prinzip wie beim Reissverschluss. Zieht man den Zipp nach oben, verbinden sich die Zähnen. Möchte man es wieder öffnen, dann muss man den Zipp nach unten ziehen. So ähnlich ist es mit chronisch verspannten Muskeln. Es hat eine **Historie**, die nur der Körper kennt. Ein Prozess über Jahre oder sogar Jahrzehnte. Daher fällt die richtige Entspannung nicht leicht.

Stressreize werden über das Vegetativum an das Gehirn geleitet und verarbeitet. Eine Antwort liefert das Gehirn in den Körper als Reflex. Das geschieht alles unwillkürlich, also ohne unser bewusstem Zutun.

Mit der **NmE** Technik gibt es die Möglichkeit einen Reiz so zu setzen, dass eine Entspannung erfolgen kann. Über das Vegetativum, also unwillkürlich, und das in der richtigen Reihenfolge.

NmE als Entspannungsreiz



Neuromuskuläre Entspannung

DIE Anwendung für Ihre Gesundheit

„Gesundheit ist ein Geschenk das man sich selbst machen muss“

-Schwedisches Sprichwort-

Die Gesundheit wird erst geschätzt, wenn sie verloren gegangen ist. Aber warum sie erst verlieren? Bei der Zahnpflege haben die meisten gelernt, präventiv zu handeln. Warum dies nicht auch für den ganzen Körper tun? Auf diese Weise können Symptome nur schwer entstehen.

Wir unterstützen Sie

Lernen Sie die NmE Technik kennen und erleben Sie, wie Ihr Körper ganzheitlich reagiert. Wie das funktioniert erfahren Sie in den einzelnen Praxen der neuromuskulären Entspannung. Sie erkennen wie die Zusammenhänge sind und warum ein kleiner Reiz ganzheitliche Auswirkung haben kann.

Ihre Gesundheit - unsere Motivation!

Die Anwendung in Ihrer Nähe:

Oliver Böckle

Burgblick 4

74336 Brackenheim-Neipperg

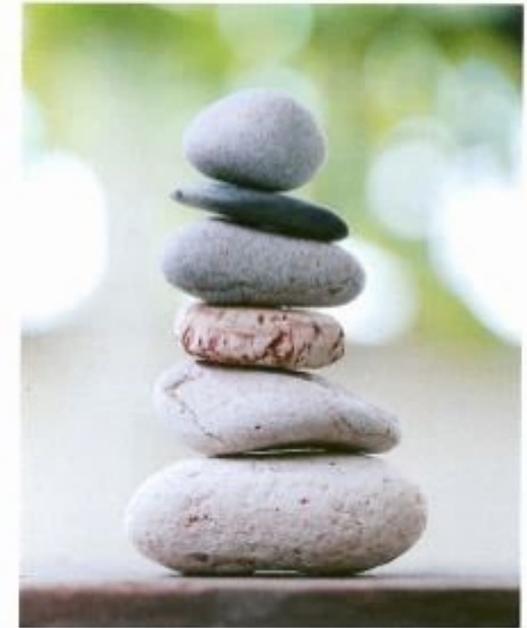
Tel. 07135 / 13623

o-boeckle@t-online.de



Neuromuskuläre Entspannung

DIE Anwendung für Ihre Gesundheit



Das innere Gleichgewicht
wieder finden und
stabilisieren

Ihre Gesundheit – unser Ziel

Die NmE-Technik ersetzt nicht den Arzt oder Heilpraktiker. Daher sollten laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen weitergeführt bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder abgebrochen werden



Berufsverband Natürlich Gesund e.V.
Fachverband Neuromuskuläre Entspannung
Ihre Gesundheit - unsere Motivation