

Spinal Touch

Pro koho je tato metoda určena ?

Tato metoda je univerzální a použitelná prakticky pro kohokoli bez rozdílu věku, či zdravotního stavu.

Dětem pomáhá odstranit špatné držení těla a s ním související zlovyky, napomáhá ke správnému vývoji.

Teenagerům pomáhá částečně srovnat jejich hormonální systém a psychický stav.

Sportovcům pomáhá regenerovat, zvyšovat výkonnost, odstranit bolesti a problémy po úrazech.

Pracujícím lidem pomáhá odstranit únavu, ztuhlost zad i různé tělesné a psychické bloky.

Starším lidem pomáhá lépe vypadat, lépe se cítit a působit na své okolí, zlepšuje pohyblivost.

Indikace metody Spinal Touch:

- vychýlení, ztuhlost obratlů a problémy s meziobratlovými ploténkami
- stres, úzkostlivé stavy, migrény, chronická únava
- artritida, poruchy pohyblivosti a citlivosti končetin
- astma, problémy s dýcháním
- bolesti zádového svalstva, bolesti páteře
- poruchy rovnováhy
- ztuhlost ramen a krku, problémy s krční páteří
- kyfóza, lordóza, skolióza
- roztroušená skleróza
- mravenčení v končetinách
- problémy během těhotenství a po něm
- poruchy vidění, nepravidelné vyměšování, hučení v uších, zranění při sportu, a.j.

Zásady pro první a druhý den po aplikaci metody

- nezvedat žádná těžká břemena
- nevystavovat se stresovým situacím
- vyhnout se jednostranné zátěži
- vyhnout se velkému rozsahu pohybů -- aerobnímu cvičení a stretchingu
- vyhnout se prudkým pohybům, především pak v krční páteři
- nedávat nohu přes nohu
- dodržovat správný pitný režim – min. 2,5 l vody denně /uvolnění toxinů z těla/
- vyhnout se koupelím a sprše v horké vodě, dále pak sauně a páře
- nepodstupovat žádnou jinou masáž, terapii, manipulaci nebo namáhavé cvičení
- nesesedět nebo nestát déle jak 25 min. bez pohnutí
- vyhnout se otřesům, skákáním a stání na jedné noze /při obouvání bot.

Jak často je potřeba metodu Spinal Touch absolvovat?

Akutní problém či bolest – 1x až 3x

Srovnání těžiště a držení těla – 5 x /3x po týdnu a 2x po 14ti dnech/

Preventivně – čím častěji, tím lépe /nejkratší odstup min. 3 dny/