

Wie man die „spannende“ Computerarbeit wieder „ent-spannen“ kann Lassen Sie sich den Kopf verdrehen - punktgenau

Sehr viele Menschen leiden unter Verspannungen im Bereich der Schulter und des Nackens. Besonders betroffen sind Menschen, die im Büro arbeiten und immer mehr Schüler. Beide Menschengruppen arbeiten sehr statisch, sitzen stundenlang mit wenigen Pausen, und schauen immerfort in eine Richtung: der am PC Arbeitende auf Bildschirm und Tastatur, der Schüler auf die Tafel und sein Arbeitsbuch. Dazu werden auch Arme und Hände durch die Schreibarbeiten - vor allem auf der PC-Tastatur sehr beansprucht. Da ist es dann egal, wie alt man ist: Starke Schmerzen in der Schulter bis hin zu migräneartigem Kopfschmerz sind die Folge.

Nicht auf die leichte Schulter

Je mehr Schmerzen Sie am Hals und in den Schultern - sogar bis zu den Händen hinunter - spüren, desto steifer halten Sie sich (kein Wunder, denn jede Bewegung tut Ihnen weh) und desto weniger können bzw. wollen Sie den Kopf drehen.

Symptome, die auch der achtundzwanzigjährige Alois Kocher kannte, bevor er vom Energiemasseur Harald Wally hörte: „Bevor ich zu ihm kam, litt ich unter extremen Schmerzen im Bereich der Schulter. Dadurch hatte ich in meinem rechten Arm keine Kraft. Außerdem war ich kaum in der Lage meinen Kopf zu drehen.“ Die Symptome von



Alois Kocher waren die Folge einer Überlastung und Verspannung der Schultermuskulatur durch die Arbeit am Computer. Mittels Energiemassage der Fussreflexzonen konnte schnell eine erste Linderung erzielt werden.

Zonen zur Besserung

„Gleich nach der ersten Behandlung ging es mir viel besser“, freute sich Kocher. „Das Wichtigste waren für mich aber die Übungen für den Arbeitsplatz, die mir Wally mitgegeben hat. Damit kann ich meine Schultermuskeln regelmäßig selbst entspannen.“ Alois Kocher setzt die Behandlung fort. Die Reflexzonen-Massage und die regelmäßige Behandlung der Energiezonen entlang der Wirbelsäule zur Lösung der Energieblockaden haben ihm eine dauerhafte

Besserung verschafft. Gepaart mit einer Änderung seiner Arbeitsgewohnheiten ist er heute annähernd schmerzfrei.

„Durch gezielte Fußreflexzonen-Massage kann ich, betont Energiemasseur Harald Wally, „aber auch Sie selbst, ihre Organe, Gelenke, aber auch Gefühle positiv stimulieren und energetisieren. Die Reflexzonen, beispielsweise der Wirbelsäule, verlaufen entlang des Innenristes.“

Verborgenes aktivieren

Die Akupunkturpunkte der Halswirbelsäule befinden sich im Bereich des Grundgelenks der großen Zehe. Durch eine falsche Sitzhaltung verlieren Sie sehr viel Energie. Abhilfe: Im mittleren Bereich des Fußes am Innenrist befinden sich die Akupunkturpunkte der Brustwirbelsäule. Durch Massage dieser Bereiche werden die einzelnen Wirbel aktiviert und energetisiert.

Falsches Sitzen und Heben verursachen oft Beschwerden der Lendenwirbelsäule. Die Akupunkturpunkte für diesen Bereich liegen in etwa unter dem Knöchel. Durch die Energetisierung und Aktivierung der einzelnen Wirbel wird auch hier Schmerz ab - und Wohlbefinden aufgebaut.

Mehr dazu unter

➤ <http://www.energiemasseur.at>

TIPP DES MONATS VOM ENERGIEMASSEUR HARALD WALLY

Entspannung oder Jogging - Beides kann nach einem stressigen Arbeitstag helfen. Wichtig ist, einen Gegensatz zum Arbeitsalltag zu finden:

Wer den ganzen Tag im Büro sitzt, der belastet seinen Körper am besten maßvoll mit Sport, um den Bewegungsmangel, unter dem der Körper leidet, abzubauen. Gleichzeitig wird damit auch ein gegensätzlicher Effekt erreicht, nämlich Entspannung, also ein Loslassen auf psychischer Ebene. Durch Bewegung kann man nämlich

schädliche Stresshormone natürlich abbauen.

Sorgen Sie außerdem für ausreichend Schlaf und vermeiden Sie intensive Außenreize wie Fernsehen, Disco, laute Musik.

Streicheln Sie Ihre Seele, indem Sie täglich sanft die Füße, besser noch den ganzen Körper eincremen - diese sanften Berührungen, möglichst bei sanfter Musik, harmonisieren die Energiemeridiane und wirken dadurch entspannend.

