

Raus aus der Engedei

Engpassdehnungen (EPD) mit Daniela Häusel nach Liebscher & Bracht

Was verstehen wir darunter und wie muss ich mir die Praxis vorstellen.

Es gibt in der EPD **27** Übungen, diese sind eine spezielle Form der Muskeldehnung, -kräftigung und -ansteuerung, das Ziel; Löschung und Neuprogrammierung der Basalganglien im Gehirn d.h. angelernte Fehlhaltungen wieder zu erneuern.

Diese 27 Übungen basieren auf einer 30 jährigen Erfahrung.

Durch diese Engpassdehnungen kommt es zur Auflösung von Bindegewebsverwachsungen und dem Abbau von „Eiweißbrücken“. All dies verändert den Körper hin zum gesunden physiologischen Zustand, vorausgesetzt, es ist Frau / Mann ihre / seine Gesundheit/ Körpersystem wichtig d.h. **6x** die Woche sollte mind. 1x täglich (besser 2x) pro Übung 2-2,5 min., 2-3 Übungen durchgeführt werden. Die Übungen können sich erstmal immer wiederholen.

Die **EPD** ist etwas schmerzhaft jedoch im positiven Sinne, „die Schmerzgrenze“ sollte bei 10 sein d.h. wenn sie spüren, dass der Körper sich dagegen wehrt, sich verkrampfen dann ist die Intensität zu hoch. Optimaler Reiz ist bei **9,5**, sie sollten konzentriert und ruhig durchatmen können, Fazit; **größer 8 und kleiner 10** in die Übungen rein gehen.

Die Reihenfolge und Auswahl der Übungen hängt von der individuellen Schmerz- und /oder Schädigungssituation des Übenden ab. Der Übende kann sich Unterstützung über eine DVD oder übers Internet holen. Jederzeit abrufbar.

EPD wird in drei Schritten durchgeführt.

1. Dehnung passiv durch Fremdkraft (Boden/Hand/ Wand..) **30sec.**
2. Isometrische Anspannung des Gegenspielers der Muskulatur **10 sec.** Dann vorsichtiger Stopp anschließend die Dehnung passiv **20sec.**, weiter verstärken und dieses weiter 2x
3. Unterstützend die passive Dehnung ggf. etwas verändern des Dehnungswinkels halten, abschließend max. aktive Dehnung (volle Kanne) **10sec.** aufbauend und soweit als möglich steigern. Hilfsmittel wie eine Schlaufe oder ein Keil können dies unterstützen. Der Übende der seine Übungen regelmäßig macht, hat große Chancen, seinen schmerzfreien Zustand zu halten.

Seien Sie dabei es lohnt sich. Jeder kann zu seinem eigenen Wohlbefinden etwas beitragen.

Anmeldung und Info :

solino salzgrotte in der Au Nürtingen / 07022 9790009

info@solino-salzgrotte.de / www.solino-salzgrotte.de