

Week Flow: Mein Weg aus den Rückenschmerzen

Der Rücken meldet sich bei vielen von uns in regelmäßigen Abständen und zwingt uns dazu, uns mit unserem Rücken mehr zu beschäftigen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken. Funktioniert er, leistet er eine bewunderswerte Arbeit. Hält mit seinen Muskeln unser Skelett, vor allem die Wirbelsäule aufrecht, lässt uns beim Sport Höchstleistungen vollbringen, etwa beim Tennis oder beim Tanzen, wenn wir über die Tanzfläche wirbeln. Tut der Rücken weh, schränkt das unseren Bewegungsradius drastisch ein. Wir schaffen es von der Couch zur Badewanne und dann zum Bett, das war es, und selbst das wenige an Bewegung verursacht große Schmerzen.

Mein Weg aus den Rückenschmerzen sieht folgendermaßen aus:

- basenüberschüssige Ernährung, kein Alkohol, kein Kaffee
- sehr heiße badewanne vor dem zu Bett gehen.

Abfolge von Handlungen:

- mit einer Rotlichtlampe die betroffene Rückenpartie eine halbe Stunde bestrahlen, zunächst auf der rechten Flanke liegen
- auf den Rücken legen, die Knie anwinkeln und mit den Händen umfassen und an die Brust ziehen, bis das Steißbein sich von der Matte hebt, die Schultern bleiben auf der Matte,
- Bauchlage, 4-Fuß-Stand und langsam und vorsichtig - so weit wie es geht - in die Kindesposition, tiefe Atmung in den unteren Rücken verbunden mit hellem Licht
- wenn in der Wohnung/Haus möglich sich an einer Deckenvorrichtung (bei mir hängt da ein Boxsack) mit Hilfe einer Stahlstange, die von einer Aufhängung in der Mittel getragen wird, in der Starthaltung von Klimmzügen aushängen lassen, ca. 20-30 Sekunden.
- dann Wechsel auf die linke Seite und wieder mit der Bestrahlung anfangen...
- 3-4 mal am Tag
- Einnahme von MSM als Nahrungsergänzung, organischer Schwefel hilft beim Erhalt der Faserknorpel in den Bandscheiben
- viel Ruhe, viel Schlaf, früh schlafen gehen,

3-4 Tage sollte man einplanen als Genesungszeit.

„Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ und umgekehrt, also: **„Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“**. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Eine E-Mail an info@myworkflow.de** zusenden, damit Sie auf den Verteiler kommen.