

Die 3 Geheimnisse der Wirbelsäule oder die Wechselwirkung der Muskulatur.

Eine tschechische Krankenschwester erkannte bei der Beobachtung ihrer Patienten, dass sich die Skelettmuskulatur in 2 ganz extrem unterschiedliche Muskelgruppen unterteilen lässt.

Die Haltemuskulatur benützen wir zum Liegen, Sitzen und Stehen.

Die Bewegungsmuskulatur für alle Bewegungen.

Nachstehend einige Unterschiede:

1. Wenn die Haltemuskulatur nicht benützt wird, dann wird sie länger, hingegen verkürzt sich die Bewegungsmuskulatur.
2. Die Haltemuskulatur benötigt eine normale Menge an Sauerstoff, die Bewegungsmuskulatur 7x mehr.
3. Auf der Haltemuskulatur kann man schnell laufen, die Bewegungsmuskulatur ist sehr wesentlich schneller.

Das 1. Geheimnis der Wirbelsäule:

Der aufrechte Gang ist die 1. Fehlhaltung der Wirbelsäule.

Ursprünglich wurde die Wirbelsäule im Zuge der Evolution waagrecht gebildet.

Die Wirbel und Bandscheiben waren senkrecht angeordnet, dadurch waren sie keinem Druck ausgesetzt und es gab keine Kreuzschmerzen. Auch wenn zwei Bisons in der Brunft auf einander zurasen, führt der Zusammenstoß zu keinen Kreuzschmerzen.

Wenn Sie Kreuzschmerzen haben und in den 4-Füßlerstand gehen, sind die Schmerzen in dieser Zeit zumeist weg.

Wenn Sie Kreuzschmerzen loswerden wollen oder Vorbeugungen machen, dann sind Sie bei dieser Lesung goldrichtig.