

Instructions pour l'aligneur de colonne vertébrale Spynamics - Positions de la tête :

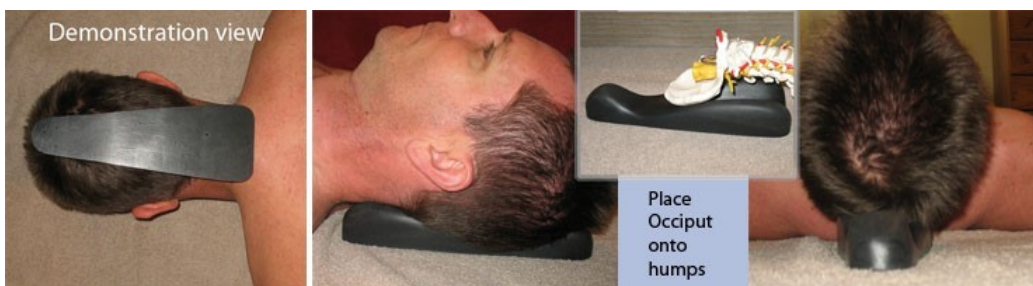
1. Thérapie par acupression sur le point méridien de la vessie BL 10 : (en utilisant l'aligneur de colonne vertébrale Spynamics !)

Placez la tête avec la zone de l'occiput sur les bosses de l'aligneur de colonne vertébrale. L'outil peut être placé vers le haut (tête) ou vers le bas (pieds). Essayez-le tout simplement !



1. Thérapie d'acupression sur le point méridien de la vessie BL 10 : (en utilisant le Sacro Aligner Spynamics !)

Il suffit de poser la tête sur l'aligneur, l'occiput au niveau des bosses et le crâne dans le berceau. (voir photo). Restez-y aussi longtemps que vous vous sentez à l'aise. Nous recommandons quelques minutes mais pas plus de 15 minutes pour éviter tout inconfort.

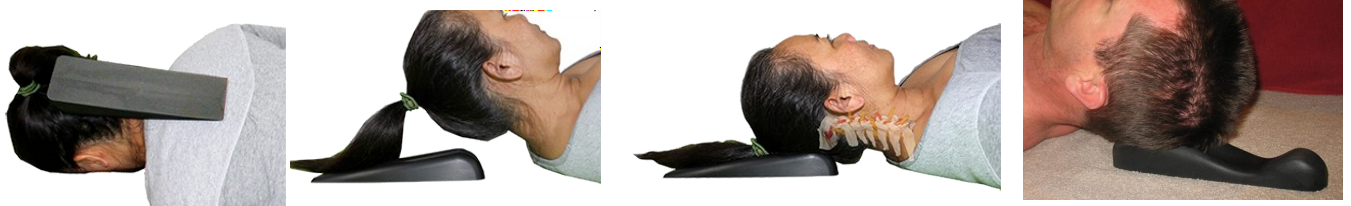


2. Position du "Still Point" (point d'équilibre) :

Le Spynamics Sacro ou Spine Aligner procure une inhibition sous-occipitale qui produit une relaxation des muscles sous-occipitaux profonds qui sont souvent les responsables de nombreux cas de maux de tête et de migraines.

Pour cela, il suffit de poser la tête sur l'aligneur entre les oreilles. Détendez-vous, respirez normalement et restez-y jusqu'à 10 minutes. Faites cela au maximum deux fois par jour. Ceci est similaire à un point fixe comme dans certains traitements crano-sacrés.

C'est aussi une excellente thérapie contre la migraine !



» **Note** : Restez toujours détendu et respirez normalement . Ne faites pas d'exercice si c'est trop inconfortable ou si vous avez mal !

Attention : À la fin, levez-vous lentement et prudemment pour éviter les étourdissements !

Attention : Pendant les premiers jours d'utilisation de cet outil, le corps peut montrer quelques réactions d'ajustement qui peuvent parfois être un peu désagréables. Il s'agit généralement d'une réaction de guérison qui devrait disparaître au bout d'une semaine. Si vous n'êtes pas sûr de ces réactions, veuillez consulter votre médecin avant de poursuivre les exercices.

Attention : Ne pas utiliser cet outil en cas d'accident récent, d'ostéoporose grave, de forte fièvre, d'accident vasculaire cérébral aigu, de troubles cardiaques aigus.

hémorragie cérébrale, anévrisme cérébral, tumeurs du cerveau et de la colonne vertébrale. Si vous souffrez de tout autre problème de santé grave, consultez d'abord votre médecin ou un professionnel de la santé avant d'utiliser cet outil !