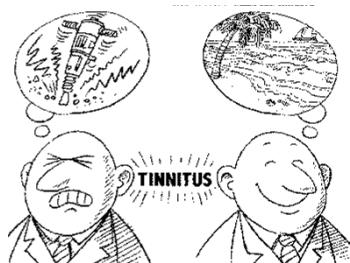


Die Feldenkrais Methode hilft bei Tinnitus



Zu Beginn der Therapie nach Feldenkrais, beispielsweise zur Linderung eines Tinnitus, wird zunächst der **Zusammenhang zwischen Denken, Spüren, Wahrnehmen und Bewegen** erforscht. Dabei offenbart sich bei vielen TinnituspatientInnen eine eingeschränkte Körperwahrnehmung. Die Vermittlung eines **intensiven Körperbewusstseins** als wichtiger Bestandteil der Feldenkrais-Behandlung ist daher von grosser Bedeutung.

Zu diesem Zweck werden dem/der Lernenden präzise strukturierte Bewegungsabläufe näher gebracht, welche der Feldenkrais-Therapeut durch verbale Erläuterungen unterstützt. TinnituspatientInnen, welche die Feldenkrais-Methode zur Linderung ihres Ohrgeräusches nutzen, können ihre gesamte Kreativität und Spontaneität einsetzen und diese in die Gestaltung der Bewegungsabläufe einbringen.

Wie sieht eine Einzelsitzung aus?

Ungeeignete Handlungsmuster werden aufgedeckt und durch gezielte Berührung erkennen Sie Ihre bekannten Bewegungsmuster und werden zu "neuen" noch unbekanntem hingeführt. Sie lernen, Bewegungen zu beobachten, zu erforschen, und zu differenzieren. So werden Koordination und Beweglichkeit verbessert.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode bei Tinnitus

Der Nutzen der Feldenkrais-Methode bei Tinnitus beruht in der Regel auf verschiedenen Effekten. Diese beeinflussen jedoch nicht direkt das Ohrgeräusch, sondern haben vielmehr eine positive Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden, was dann wiederum den Tinnitus lindern kann.

- Lösung chronischer Muskelverspannungen, Verminderung von Schmerzen
- Verbesserung der Körperhaltung
- Umfassende Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Einzelstunde.