



# **Manuál Terápiák És A JÓGA Lehetőségei A Gyógyításban**

- Fókuszban A Hölgyek És A Gyermek -

# I. Bemutatkozás / Életút / Az Élet Háza

## BALÁZS

- Sportoló
- Mérnök / Menedzser
- Manuál Terapeuta / Egészség és Életvezetési Coach  
/Masszázs; Yumeiho; Oszteoterápia; Typaldos Módszer/
- Jóga Oktató  
/Gerinc Jóga; Hatha-Jóga; Kundalíni és Osho elemek  
az oszteopát megközelítés beépítése a gyakorlásba/
- Tapasztalati Spirituális Úton Járó  
/Családapa; Jóga; Elvonulások; Kirtan; Intenzívek/

# I. Bemutatkozás / Életút / Az Élet Háza



# I. Bemutatkozás / Életút / Az Élet Háza



# I. Bemutatkozás / Életút / Az Élet Háza



# I. Bemutatkozás / Életút / Az Élet Háza



# I. Bemutatkozás / Életút / Az Élet Háza



## II. Szervezet Öngyógyító Folyamatainak beindítása, a beavatkozás szintjei

Az ék a betegség közel pontja, a tengely megszorulása a távol pont

Ha áll a kerék akkor van megbetegedés



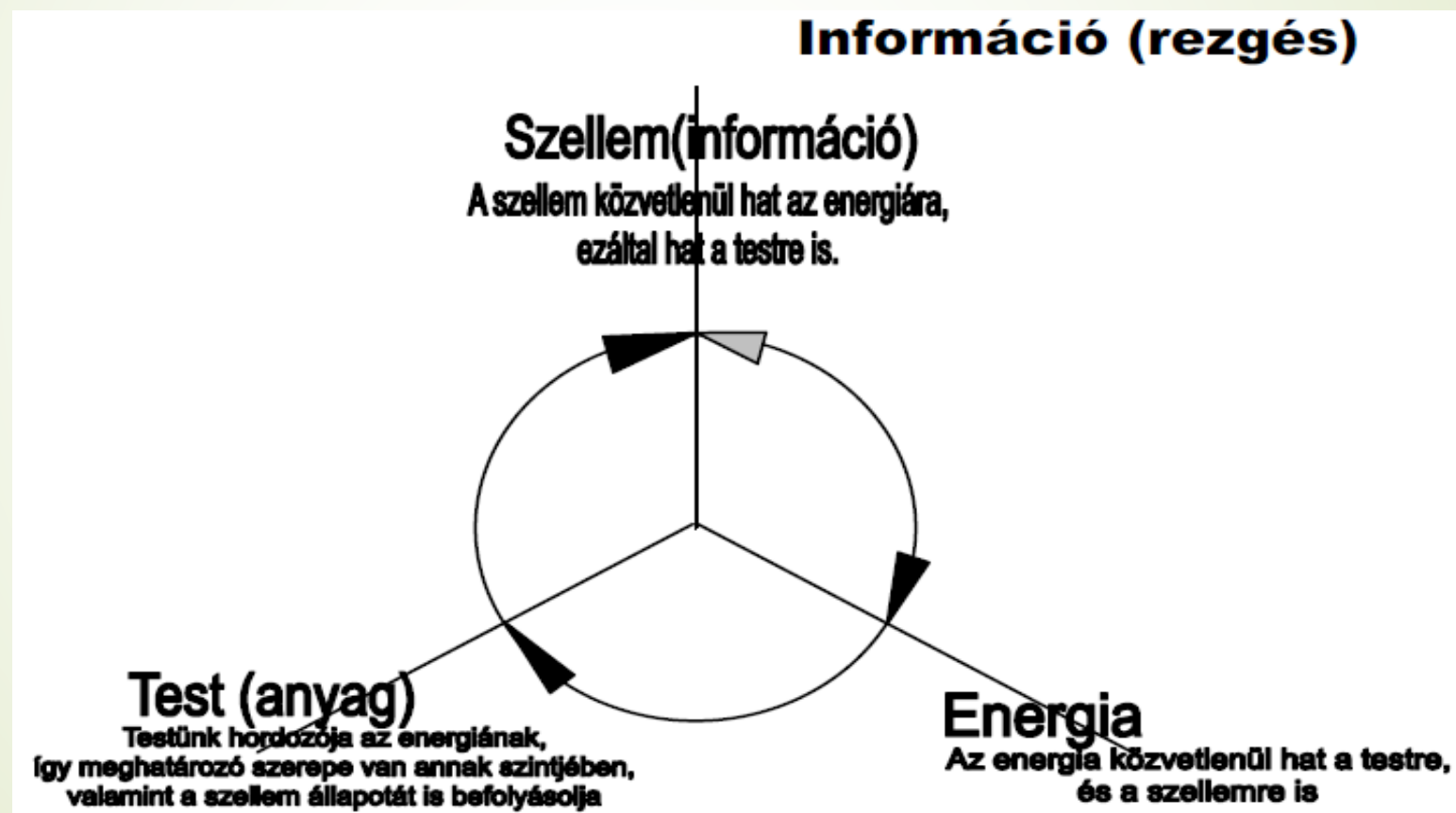


## II. Szervezet Öngyógyító Folyamatainak beindítása, a beavatkozás szintjei

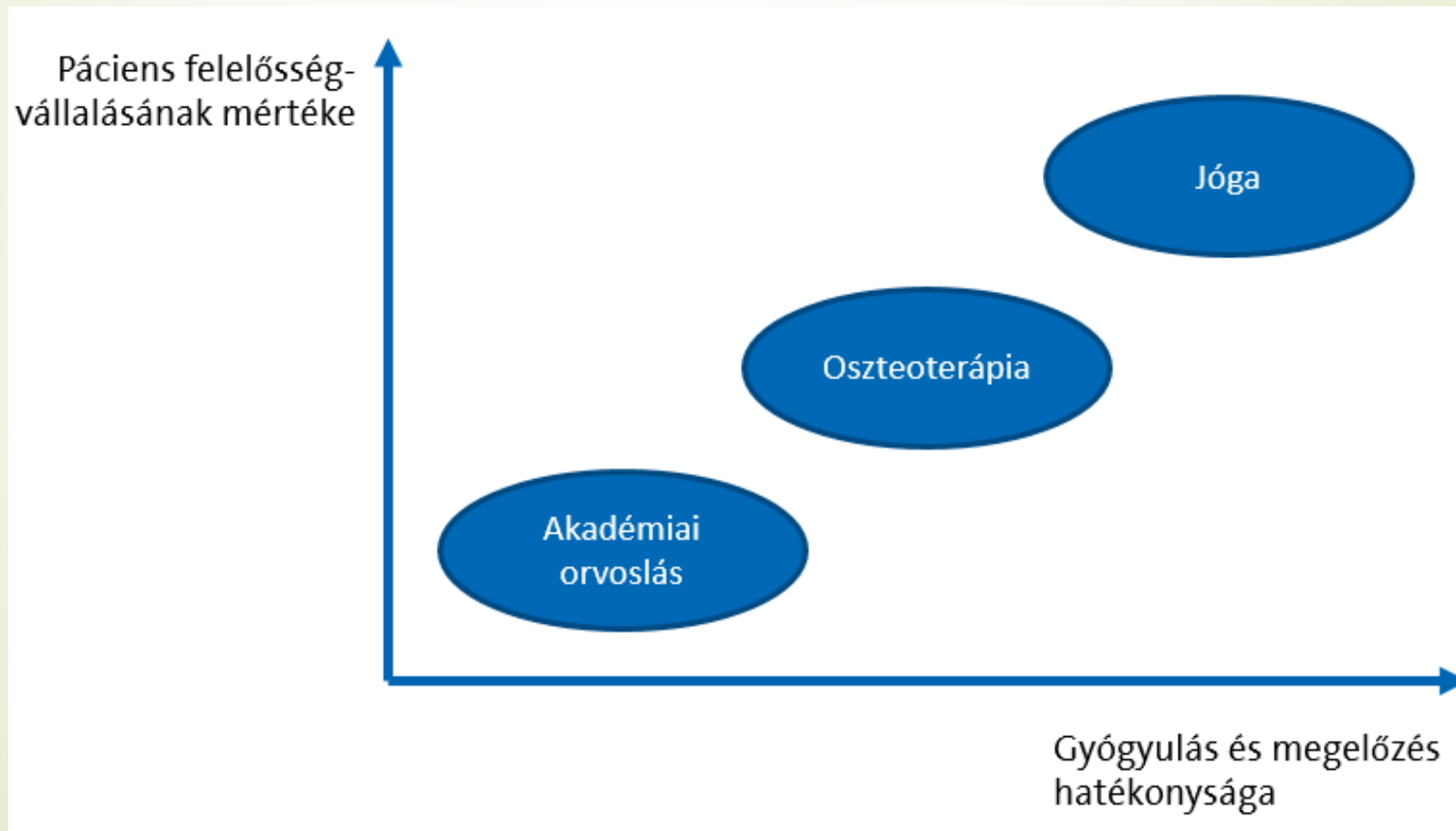
- **Mozgásszervrendszer:** A csigolyaközi ízület funkciós zavarai az egész mozgatórendszer mozgás-képességét csökkentik.
- A mozgatószegmentum egyetlen alkotórésze sem sérülhet meg önmagában, tehát anélkül, hogy ez kihatással ne lenne más részekre is.
- Így a blokkolások, degeneratív elváltozások, szalageléggtelenségek, izomzat zavarai egymásnak okai és következményei is lehetnek.



## II. Szervezet Öngyógyító Folyamatainak beindítása, a beavatkozás szintjei



### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / Jóga





### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / Jóga

#### ► Akadémiai orvoslás:

- Orvos mindent tudó, a „beteg” alázkodó
- A beteg együttműködése annyiban merül ki, hogy be kell tartsa az orvos utasításait
- A beteg a gyógyulást kívülről várja
- Jó részt gyógyszeres kezelések és műtéti technikák jellemzik
- Betegség (tünet) fókuszú, általánosító
- Annyi betegség van, ahány levél a fán

### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorziós-Modell / Jóga

#### ► **Oszteoterápia / Fascia-disztorziós Modell:**

- Terapeuta, segít, de gyógyulni a páciens akar
- Páciens aktív együttműködése szükséges
- Páciens tisztában van azzal, hogy a gyógyulás az Ő kezében van, mert Ő rontotta el magának..
- Terapeuta a szervezet öngyógyító folyamatait segít beindítani
- Páciens esélyt kap a változtatásra
- Egészség központú, a probléma gyökerére fókuszál, egyedi
- Gyógyszerezés másodrangú, de van létjogosultsága



### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / Jóga

#### ➤ **Aranyszabályok:**

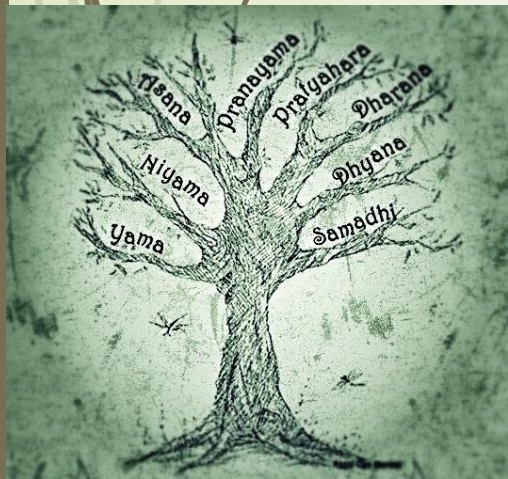
- „Minél lágyabb egy technika, annál kisebb a szervezet elakadása”
- „Minél hatékonyabb egy technika a kezelés „jó fájdalom” annál nagyobb => kamion effektus
- „Egy tengely mentén lévő két irányú elakadás az nem ízületi blokk”
- „Keringés korlátlan uralma”
- „Fájdalomérzékelés helye jó részt a fascia-ban van”
- „A szervezet nem tud különbséget tenni fizikai és pszichés terhelés között”



# III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / **Jóga**

## ➤ **Jóga:**

- Egyén teljes felelősséget vállal a saját életéért
- Tudja, hogy a probléma rezgés szinten (információ) az övé és a megoldás is csak saját magától származhat
- Azért jógázik, hogy megelőzze a problémákat és időben megtapasztalja, ha vmi rossz irányba megy, hogy tenni tudjon ellene
- Jóga az Információ-Energia-Anyag hármas egység mindegyikére hat (Ászana; Pranayama; Pratyahara; Koncentráció; Meditáció; Samadhi)
- Jógában a haladás mértéke nincs egyenes arányban a csavarodásokra való képesség fejlődésével ☺.
- Kb.10 kulcs ászana helyes tartással elég a minimális fizikai gyakorláshoz és a finomenergetikai tapasztaláshoz



### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / **Jóga**

#### ➤ **Aranyszabályok:**

- Ahol a figyelem, ott az energia
- Egyhegyű figyelem során az elme leáll => jóga ászanák jótékony hatása a testre a jóga örvendetes „mellékhatása”
- Amikor az elme leáll, a test akkor tud pihenni az öngyógyító folyamatok akadályai megszűnik, az öngyógyító folyamatok sokkal hatékonyabbak. A test meggyógyítja magát!
- Az elme leállásakor lehetséges a meditatív állapot (meditációt nem lehet csinálni) és egy magasabb szintű megtapasztalása az életnek (önvalóra ébredés; mi helyes, mi nem helyes, mit kell választani egy adott helyzetben)





### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / **Jóga**

#### ➤ **Aranyszabályok:**

- A jóga egy tapasztalati spirituális út és azzá válik bármilyen okból is kezd valaki jógázni
- Minden ok és módszer jó! – a lényeg hogy jógázz
- Minden mozgás „jógásítható”, ha mindaz a légzés és a figyelem irányításával történik (intuitív óra alapja)
- Légy kellően önző saját magad egyensúlya terén, mert ha nem vagy egyensúlyban másnak sem tudsz adni semmit
- Aki tud kívánni az óra elején az már a tudatosság létráján előre lépett

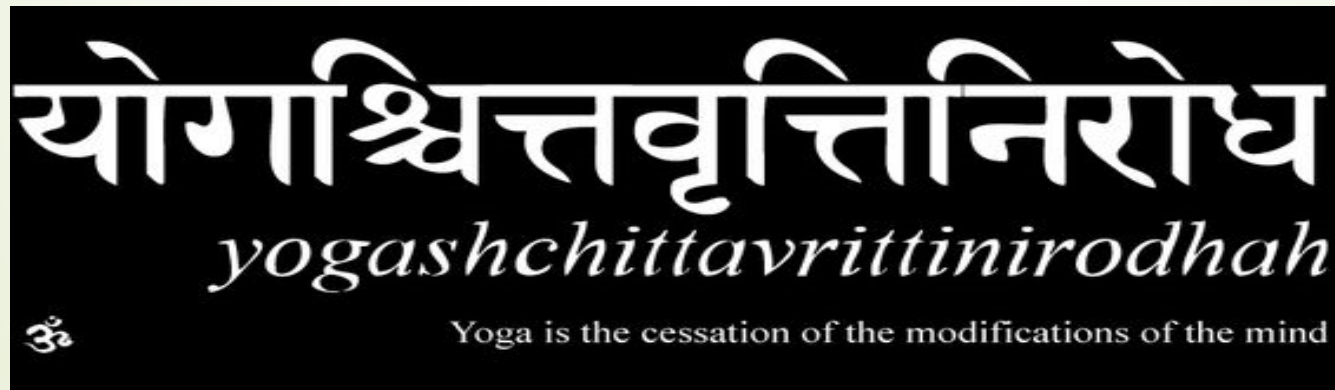
**=> A JÓGA A LEGJOBB DOLOG, AMIT MAGADÉRT MEGTEHETSZ!**



### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / **Jóga**

► **A jóga Patanjali szerint:** „Yoga Chitta Vritti Nirodha”

Ez körülbelül annyit tesz, hogy a jóga nem más, mint a tudati folyamatok felbukkanásának mellőzése.



### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell / Jóga

***Ha mestert keresel magadnak, hogyan tudod megállapítani, hogy az a másik tud-e neked bármit is adni a spirituális utad során?***

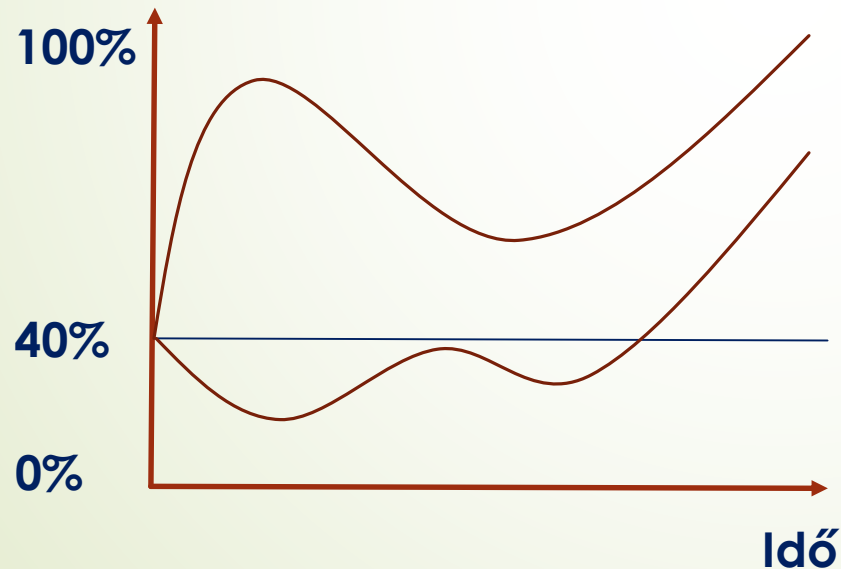
- Figyeld meg magad, figyeld meg az elméd
- Ha az elme leáll vagy csak nyugalom tölt el a másik jelenlétében akkor annak a másiknak van mit adnia Neked
- Ha a másik jelenléte nem nyugtat meg akkor keress magadnak másik mestert, mert a mester vagy nem igazi, vagy a következő lépésedhez még nem arra a mesterre van szükséged (az elme zaklatottsága nem a mester hibája, nem lehet rá kenni, ezért különbséget kell tudni tenni)



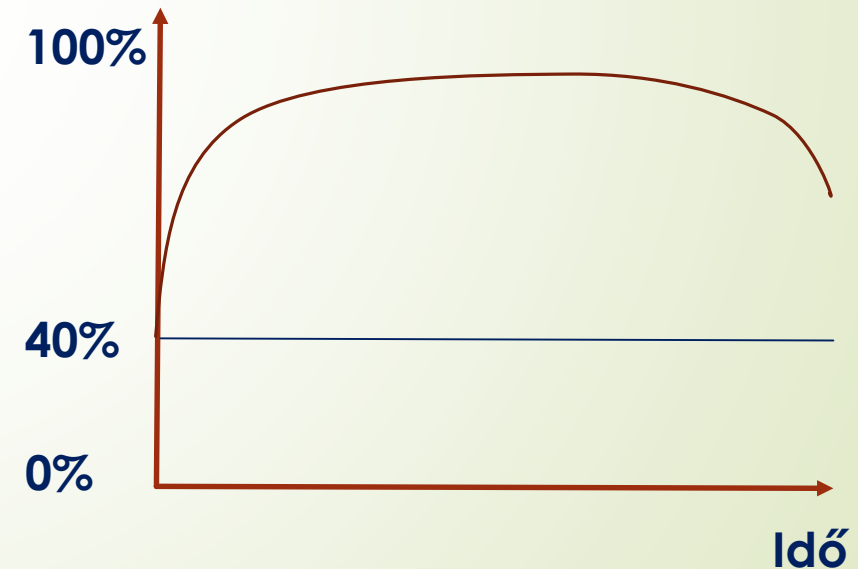
### III. Gyógyítás irányzatai / Akadémiai Orvoslás / Oszteoterápia / Fascia-disztorzós-Modell

#### ► Gyógyulás menete:

\* Természetes gyógymód



\* Gyógyszeres kezelés



# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

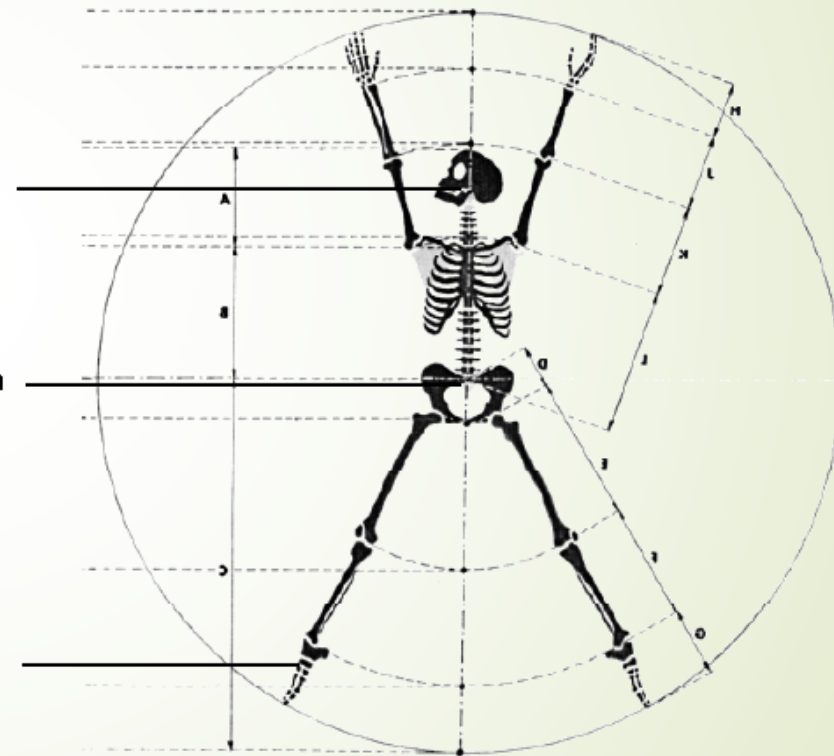
Nyitott kinematikai láncolat:  
a gerinc, koponya és felső végtagok szimmetriája a sacrum-medence állásától függ

Zárt kinematikai láncolat: a talaj mindkét láb helyzetét konkretizálja tekintet nélkül a medence helyzetére

legfelső kinematikai határ:  
koponya

Központi alap: sacrum

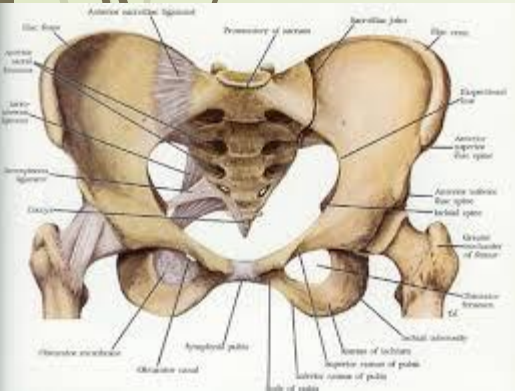
Legalsó kinematikai határ:  
lábfej



**A TEST KINEMATIKAI LÁNCOLATÁNAK HÁROM MEGHATÁROZÓ PONTJA**

# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

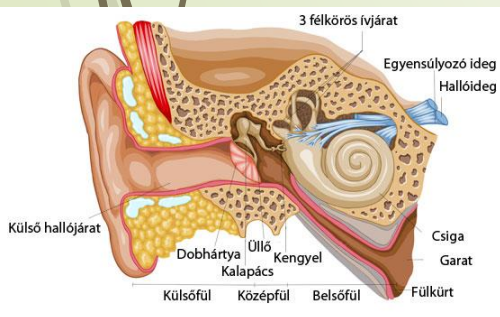
- **Medence Torzió** – szülés utáni korrekció fontossága
  - Medence a test statikai középpontja
  - Szüléskor a szalagok nyúlnak, a rendszernek tágulnia kell
  - Szülés után a szalagok összehúzódnak, de nem mindegy, hogyan
  - Szülés után 6 héttel de 3 hónap előtt, minden hölgynek kötelező jelleggel fel kéne keresnie egy oszteopát praxist
  - Hosszú távon meglévő medence torzió számos betegség alapja lehet (gerincferdülés, kiválasztási problémák, hólyag problémák, meddőség, derékfájás, térdfájás, bokafájdalom, fejfájás stb - sőt a kompenzációkkal a rendszer hosszú távon hibás helyzetben stabilizálódhat /izom-erő egyensúly átrendeződik/)



# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

## ➤ A gyerek nem hall, zavartan viselkedik – autizmus?

- Az esetek 95%-ban másról van szó
- Nem hall, mert tele van az arcüreg (ami egyébként is nehezebben ürül gyereknél) és a fülkürt is takonnyal
- Sok takony képződés a nyirokrendszerrel függ össze
- **Nyirokkeringési probléma** okai: - koponya torzió, állkapocs elakadás, liquor-keringési probléma a fejben, liquor-keringési probléma a gerincben, a dura zsákban, ezt csigolya blokkok is erősíthetik. Végülis döntő többségében a liquor keringés fő oka a sacrum pumpa kiesése, **sacrum elakadás miatt**. Ez medence vizsgálatkor az esetek túlnyomó részében megállapítható => a gyermeknek terheletlen állapotban, hason fekvé lábhossz különbsége van.



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

- **Fej emelés – ülés – kúszás – mászás – állás => jár a baba...**
- Szülők kedvenc elfoglaltsága, hogy szeretik eldönteni, gyerekük mikor járóképes és mekkora távot kell tudnia megtenni akkor is, ha a gyerek egyáltalán nem is tud még járni. Ennek mielőbbi elérésére két kezét megfogva járatják.
- Nos, ha az a cél, hogy minél tartósabb és nagyobb ívű gerincferdülést, csontfejlődési zavart produkáljunk a gyereknél, s hogy az egyensúlyozó képessége minél később alakuljon ki, akkor a módszer tökéletes.
- Normális esetben, meg kéne várni, míg a gyermek megerősödik annyira, hogy önerőből képes lesz ülni, majd járni is. Így nem járnak úgy, mint az a kertész, aki – hogy facsemetéi gyorsabban terebélyesedjenek, – minden nap eggyel több követ kötött az ágaira, míg végül a facsemete törzse eltörött.

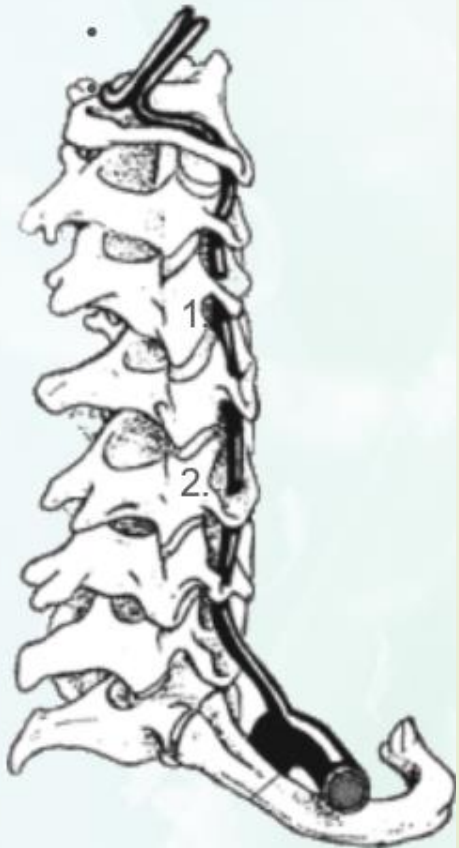




# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

## ► Hirtelen csecsemő halál

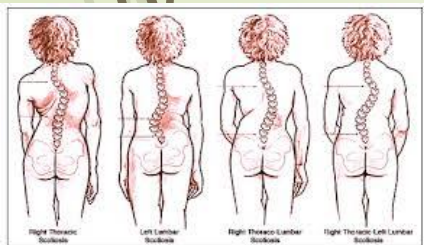
- 2-4 hónapos korban leginkább, de 6 hónapos kor előtt
- Nincs bizonyíték rá, de oszteopát oldalról van elmélete
- Csecsemők csigolyái még nem teljesen fejlettek, ízületeik lazák
- Kisagy és agytörzs /légzés funkciókat irányítja/ vérellátása a vertebralis artériákon alapszik
- Hasra fektetéskor (nehogy háton fekvéskor a felbűfögött ételtől megfulladjon) a fejfordítással ellentétes oldalon az artéria megfeszül => keresztmetszet leszűkül; az atlasz harántnyúlványa nyomja a carotist (külső artéria) => vérellátás csak a fejfordítás irányában lévő artériákra korlátozódik. DE! Az emberek 30%-nak kb. az egyik artéria vertebralis-a fejletlen. => A kisagy oxigénellátása kevesebb mint 1/3-ra csökken a csecsemő átalussza magát a másvilágra
- Megoldások: légzésfigyelő; hátnál kitámasztva féloldalas helyzetben fektetés



# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

## ► Gerincferdülés

- Általában következményes probléma (veleszületett és örökletes problémák más lapra tartoznak)
- Alapprobléma a medence torzió => STATIKA!
- Sacrum ferde állását követi a gerinc, hisz az L4-L5 szalagosan kötöttségben van a sacrumhoz, ezért annak torzióját leköveti
- Gerinc kénytelen scoliosis-t produkálni, mert a fejet egyenesen kell tartania, a fej nem állhat ferdén
- Ha a probléma hosszú ideig áll fenn, a scoliosis állandósul, a funkcionális problémából strukturális gerincferdülés lesz
- Gyermeket rendszeresen kéne osteopát praxisba elvinni ellenőrzésre, amíg növekedésük tart! (alap vizsgálatokat szülőknek meg szoktam mutatni)



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ➤ **Porckorong sérv (...és a képző eljárások)**

- Sokkal több embernek van porckorong sérve, mint ahánynak fájdalma van
- Porckorong sérv mértéke és a fájdalom erőssége nem függ össze
- A sérv megléte még nem jelenti azt, hogy a sérv okozza a problémát
- Probléma gyökerének megtalálásra tesztek állnak rendelkezésre, ugyanakkor az akadémiai orvoslás kép alapján a képet akarja meggyógyítani (ismerjük a távdiagnózis terjedését és az egyre kevesebb figyelmet / találkozást az orvossal)
- Ízületi blokkot jól el lehet különíteni a sérv okozta idegi fájdalomtól





## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### Amíg növekedésben van a szervezet:

- sokkal több lehetőség van a problémák korrekciójára
- Anatómiai lábhosszkülönbség (fekve nézendő) is megoldható, a hibás helyzet kompenzációinak megszüntetésével (játék az idővel)
- Gerincferdülés vagy egyszerűen rendezhető a medence korrigálásával és a kisizületi blokkok oldásával (funkcionális gerincferdülés)
- Gerincferdülés korrekciójára lehetőséget kap a szervezet, medence rendszeres rendezésével és a megfelelő sarokékelés folyamatával, rendszeres kontrolljával (strukturális gerincferdülés)

## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ➤ **Derékfájdalom**

- Sokkal ritkábban okozza sérv, mint ahogy hisszük
- Gyökérok általában összefügg a rossz tartással, mozgás hiánnyal, tónusos izomok rövidülése miatt létrejövő romlott sejt szintű keringéssel
- Legtöbbször fascia disztorziók okozzák a fájdalmat  
(**TB**; **CD**; FD **ZD**; TF)



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ➤ Csípő-térd-boka fájdalmak (zárt kinematikai lánc)

- „A boka funkcionálisan a medencénél kezdődik”
- „Talaj senki kedvéért sem lesz hosszabb, vagy rövidebb”
- Zárt kinematikai láncban csak komplett mozgások lehetségesek
- Csípő magában nem tud fájni (csípőkopást ki kell zárni, tesztekkel ez is lehetséges), medencét, térdet kell vizsgálni
- Ebben a komplett rendszerben általában a térd jelez legelőször
- Csípőn nem tapad izom => csípő ki van szolgáltatva az izmok játékának
- Gyökér-okot ezen komplex rendszerben mindig teljes körűen kell vizsgálni, legyen az izom eredetű, ízület eredetű, fascia disztorzió eredetű



# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

## ➤ Váll fájdalom, befagyott váll

- 6 ízületet kell figyelembe venni  
/oszteopát szemszögből ízület a csont szerv vagy izom-szerv kapcsolat is/
- Vállfájdalmak gyakoriak de legtöbbször látványosan megoldhatók
- Befagyott a váll, amikor semmilyen irányban sem mozog, ízületi rész beszűkült és hideg hatás alatt van a terület. Erre a megoldás hő bevitel (pl moxa), hogy az ízületi rész növekedjen, majd mozgatás, hogy ízületi folyadék keletkezzen
- Egyéb vállfájdalmak oszteopát módon a 6 ízületi elakadás rendezésével jól kezelhetők
- Ha a fájdalom a fentiek után még fennáll, akár kisebb módon, szinte kizárólag, hogy a fascia disztorziós modellen keresztül nem lehet a fájdalmat megszüntetni és a mozgásképességet visszaállítani  
(ficam, törés, porcleválás az akadémiai orvoslás területe)



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ➤ **Teniszkönyök, golfkönyök vagy ahhoz hasonló tünetek**

- Ha valóban teniszkönyök vagy golfkönyök a probléma, az könnyen diagnosztizálható (ránézéssel nem), azaz a kézfej feszítők (főleg anconeus) vagy hajlítók túlerőltetéséből adódik, ami rossz sejt szintű keringéshez és gyulladáshoz vezet. A feszülő szöveti struktúra idegi irritációt is okozhat.
- A praxisban sokszor azonban más a gyökérok. Lehet kisizületi elakadás a C5-Th1 szegmensben (plexus brachialis) avagy porckorong sérv (el lehet különíteni!). Sőt plexus nem magyarázza, de a Th1-Th4 között is keresni kell problémát
- Ugyanilyen fájdalmat okozhatnak fascia disztorziók is
- Kezelés sokféle eszközzel lehetséges, a hatásosság függ attól is, mit visel el a páciens.

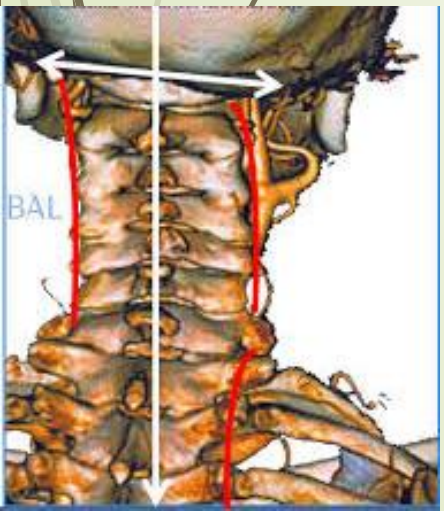




# IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

## ➤ Atlasz Profilaxis

- Hibás megközelítés, hogy az atlasz rendezésével minden gerincferdülés korrigálható (statika és medence!)
- Minig az medencéhez közelebbi taghoz hasonlítjuk a felette lévő, miután az rendezésre került
- Co-C1-C2 rendszert funkcionális egységként kell kezelni
- Atlasz elakadása mellett (pl: ASRA) az Atlanto-occipitális ízület helyzetét is vizsgálni kell
- Elakadások következtetése előtt izom és fascia eredetű feszültségeket oldani kell, vizsgálatnak és abból levont kezelésnek csak utána van értelme.
- Diszfunkció ebben a rendszerben sok egyéb betegség oka lehet sőt sokszor párosul koponya torzióval (fülzúgás, fejfájás, szédülés, hormonális problémák /török nyeregben feszül az agyalapi mirigy a sphenobasilaris ízület torziója miatt/)



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ► Fülzúgás, szédülés, fejfájás, migrén

- Azt nem tudjuk megmondani mitől van, az csak a kezelés utáni reakciókból valószínűsíthető, azt tudjuk megmondani mitől nincs
- Okozhatja izomfeszülés és trigger-pontok (suboccipitális terület; sternocleidomastoideus; temporalis)
- Okozhatja koponya torzió, ami fennállhat mint gyökér ok, de lehet következményes => pl medence torzióból adódóan)
- Okozhatja a fej artériás vagy vénás vérellátás / vérelvezetés problémája (pulzus diagnosztikával lehet rá következtetni). Egy lehetséges magyarázat az érelmeszesedés



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ► **Fülzúgás, szédülés, fejfájás, migrén**

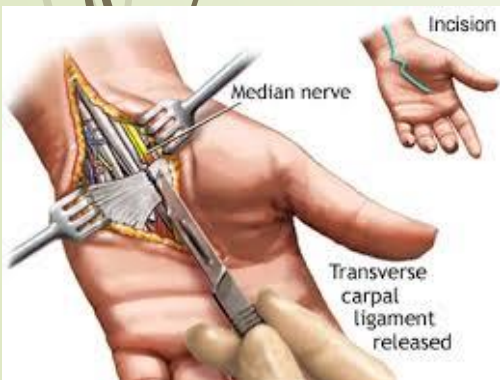
- Okozhatja fascia disztorzió a vállövben, nyakon, fejen
- Okozhatja rossz liquor keringés => vagy koponya torzióból és / vagy medence torzióból adódóan
- Okozhatja a dura-zsák beszűkülése egy szegmensben, ami hibás liquor keringéshez vezet
- Okozhatja szervi probléma (fülben, a csigában az érzékelő sejtek hibás ingerület érzékelése következtében)

**A fentiek jó része kezelhető oszteopát eszközökkel (ami nem vagy csak részben az pl: érelmeszesedés; vagy a szervi probléma)**



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

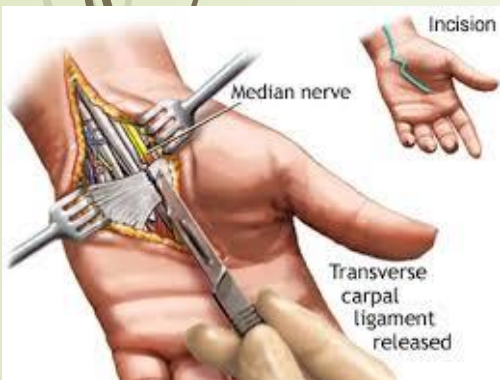
- **Alagút szindróma - valós szindróma – az esetek ritkább részében**
  - Ezt is sokszor félre diagnosztizálják
  - Valódi alagút szindróma esetén fájdalom csak a hüvelykujj mutatóujj és középső ujjba sugárzik, Nervus medianus komprimációja miatt, amit szalagfeszülés okoz. Ez lehet olyan előrehaladott állapotban, hogy a műtétnek van értelme, műtét után jobb lesz.
  - Valódi esetén retinaculum flexorum kopogtatására a Tinel Reakció kiváltható, sokszor a hüvelykujj izomzata sorvadt.
  - Amire figyelni kell, hogy operáció során kicsi legyen a sebképződés (fascia egy tulajdonsága, hogy beszó mindent), különben a tünetek visszajönnek nagy valószínűséggel



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ➤ Alagút szindróma – álszindróma – sokkal inkább jellemző

- Alagút szindrómához hasonló probléma esetén több vonalban mutat a páciens vonalat az alkaron. Sokszor dorzális és ventrális oldalon is. Másik kézzel lehúzó jellegű mozdulatot végeznek és belemarkolásznak az alkarba.
- A fájdalom minden ujjba sugárzik
- Húzó-égető fájdalomról számolnak be az ujjakba, érzéketlenségről panaszkodnak. Erő-gyengeség keletkezik a kézben, a hüvelykujjban nincs arthropatia.
- Elsősorban fascia disztorziókról van szó, amiket könnyen lehet kezelni. (Triggerband; Faltdistorzo; Zylinderdistorzio)
- Sokszor váll és nyaki területre is panaszkodnak a páciensek ezért – szintén sok esetben hibásan – neurológiai problémát diagnosztizálnak.



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

### ➤ **Funkcionális reflux**

- Azaz, amikor nem szerv eredetű a probléma (beleértve a túlsúlyt is, amikor a gyomor hibás helyzete következtében alakul ki)
- A szervi eredetű reflux nem tartozik a mi tevékenységi területünkbe (ahogy a bakteriális, vírusos fertőzések és az örökletes, veleszületett megbetegedések sem)
- 2-3 kezeléssel látványos javulás érhető el
- Ki kell lazítani a rekeszt, szegmens kezelést kell végezni és ki kell lazítani a suboccipitális területet.



## IV. Tipikus Betegségek és megoldási lehetőségek – saját tapasztalat alapján

- **Részletezés nélkül – egyéb „meglepő” lehetséges kapcsolatok:**
  - Hurka lábú ember, száraz könyék és térdhajlat => nyirokkezelés / mozgás / szauna előtte fél órával hársfa vagy bodza tea
  - Nyelési probléma => elgyengült a feneke => farizom erősítése
  - Allergia (ekcéma; bőrgyulladás; testsúly csökkentés) => Sokszor "H" vitamin / biotin hiány okozza (máj; vese; sörélesztő; tojássárgája; tej, tejtermékek, zöldségfélék, dió, karfiol, olajos magvak). Vitamin pótlása megfelelő aminosavakkal (Fitomineral)
  - Előre lógatott fej hirtelen felemeléskor ájulás => Atlas inferior billenése okozhatja, mert felemeléskor elengedi a durát, hirtelen nyomás csökkenés lesz a durában => Atlaszt kell rendezni
  - Pisilés közben fájdalom => Inzulínrezisztencia => D-vitamin hiány; Mozgásszegény életmód => D-Vitamin; aerob mozgás



# V. Orvoslás lehetőségeinek beépítése a JÓGA órákba

- Az órák elején megérkezés után lehet kívánni, mi legyen
- Fájdalmas területekre intuitív módon egyéni vagy páros gyakorlatokat végzünk, manuál terápiás alapokon
- Ízületi blokkok oldására öngyógyító mozgulatsorok állnak rendelkezésre
- Résztvevők meg tudják tanulni saját testüket tisztelni, a testet az egyéni különbségek mentén gondozni és rendszeresen karban tartani. Kinek mi a gyenge pontja.
- Tipikus szempontok: ízületi blokkok, merev derék, merev nyak, emésztési problémák





## VI. Az Élet Háza további szolgáltatásai

### ANITA; KRISZTA; SZILVI

- Mágnes tér Terápia – *információs és rezgés szint*
- Bioptron – *információs és rezgés szint*
- Hang(tál) Terápia – *információs és rezgés szint*
- Gyógymasszázs – *fizikai és energetikai szint*
- Bambusz masszázis - *fizikai és energetikai szint*
- Kinezio Tape - *fizikai és energetikai szint*
- Gyógynövény Terápia – *energetikai és rezgés szint*

## VII. Kérdések?

Szeretettel Várom Önöket Praxisomban!

Az Élet Háza – Tata, H-2890 Vértesszőlősi út 61.

Bejelentkezés: [www.azelethaza-tata.hu](http://www.azelethaza-tata.hu)

Tel: +36/(30)-9604726 vagy +36/(30)-8619417



**Az ÉLET Háza**  
Hagyományos gyógymódok - holisztikus módszerek a testi - lelki egészségért (jóga, masszázs, oszteoterápia, hangtál)

GYERMEKEKNEK » FELNŐTTEKNEK » SZOLGÁLTATÁSAINK ÉRTÉKE AZ ÉLET HÁZA VIDEÓK KÉPEK » KAPCSOLAT » FÁJ? PANASZKODJI **BEJELENTKÉZÉS**

**Jóga**  
Fáj a hátad? Ülő munkát végzel? Várunk Hatha- és Gerincjóga foglalkozásainkra. Kerülj közelebb magadhoz, és szabadulj meg testi fájdalmaidtól. [Tovább»](#)

# Köszönöm Megtisztelő Figyelmüket!



- Meskó Balázs, Tatabánya, 2017.06.25. -