

BÄRBEL HÖLSCHER

Geierhals und Hohlkreuz

Zentrierung - Das Selbsthilfeprogramm für eine gesunde Haltung

- ❖ eine reich bebilderte Anleitung, wie wir überflüssige kompensatorische, zunächst unbewusste Muster unseres Bewegungsapparates aufweichen - und anschließend in ein neues Wohlbefinden hineinwachsen
- ❖ ein wichtiger Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit, der ausgehend von einer Bestandsaufnahme motorischer Integration zeigt, dass geistige Frische eine Frage des Bewegungsflows ist
- ❖ Autorin schöpft aus jahrelanger Praxis- und Kursleitertätigkeit, um die Kniffe einer harmonisierten Haltung auf den Punkt zu bringen

 <p style="text-align: center;">Bärbel Hölscher Geierhals und Hohlkreuz <i>Zentrierung - Das Selbsthilfeprogramm für eine gesunde Haltung</i></p> <p style="text-align: center;">107 Seiten, 15 € ISBN: 978-3-958833-76-0</p>	<p style="text-align: center;">KÖRPERBALANCE LÄSST SICH BEHUTSAM LERNEN</p> <p>Wenn wir als Babys auf die Welt kommen, vollbringt der Organismus jeden Tag ein Wunder an Vernetzung. In welchem Maße Reflexe dabei eine Schlüsselrolle spielen, zeigt die erfahrene Kinesiologin Bärbel Hölscher in ihrem neuen Buch <i>Geierhals und Hohlkreuz. Zentrierung - Das Selbsthilfeprogramm für eine gesunde Haltung</i>. Anhand eingängiger Haltungsauffälligkeiten wie dem weit vorgerecktem Kopf sowie der weitverbreiteten Ausbuchtung im Lendenbereich zeigt Hölscher auf, wie das Auslassen wichtiger Reflex-Integrationschritte unseren Körper aus der Balance bringt - und welche weitreichenden Folgen das auf unser Wohlbefinden haben kann. Sie ist überzeugt: Je mehr sich der Körper zur Kompensation nicht erfolgter Meilensteine automatisierte Bewegungsabläufe angewöhnt, desto weniger Energie steht unserem Organismus zur Verfügung. Mit weitreichenden Folgen. So bringt Hölscher kognitive Einbußen wie etwa Wortfindungsstörungen mit dem verlorenen Gleichgewicht in Zusammenhang - und zeigt anhand bewährter Übungen auf, wie wir den Hirnstamm von der eigentlich überflüssigen Last erlernter Haltungsmuster befreien können. „Ist erst einmal die Körperhaltung verändert, wird sich für den Betreffenden auch sein emotionales Erleben positiv verändern und seine geistige Fitness steigern“, so Hölscher. Kritisch sieht die Autorin das Auslösen der wichtigsten Reflexe bei ärztlichen Untersuchungen: Das sei, als versetze man den Organismus in den stressreichen Modus „Überlebenskampf“. Zum Muster, mit dem der Körper den nicht-integrierten Reflex kompensiere, gebe es noch keine umsetzbare Alternative, sodass es zu einer folgenschweren Verstörung des Bewegungsapparats kommen könne. Ihr eigenes Programm zur ganzheitlichen Selbsthilfe setzt demgegenüber auf eine behutsame Umstrukturierung des Haltungsmusters, an deren Ende sich unerwartete Querverbindungen offenbaren. So berichten Menschen, die im Buch zu Wort kommen, von einer stark verbesserten Lebensqualität. Abgerundet wird der übersichtliche Band von einer Orientierung zu den wichtigsten Entwicklungsstufen kindlicher Reflexe, mit dessen Hilfe Eltern ihre Säuglinge bei der lebenswichtigen Aufgabe der Integration unterstützen können.</p>
--	--

ÜBER DIE AUTORIN

Bärbel Hölscher, geb. 1957, ist professionelle Kinesiologin mit Fachschwerpunkt Gehirn und beschäftigt sich schon seit Jahren mit den Auswirkungen von nicht integrierten frühkindlichen Reflexen. Sie hat hierzu zwei interdisziplinäre Kurse entwickelt und bereits zwei Fachbücher zum Thema geschrieben. www.kinesiologie-muenster.de

Kamphausen Media GmbH, Marketing & Öffentlichkeitsarbeit Julia Meier,
Goldbach 2, 33615 Bielefeld, Fon +49 (0)521 56052 232, Fax +49 (0)521 56052 29, Julia.Meier@kamphausen.media
Weitere Informationen finden Sie unter www.kamphausen.media