ANWENDUNGS-MÖGLICHKEITEN

- Entspannung bei Stress- und Spannungszuständen
- Lösung von Rücken-/Gelenk- und Kopfschmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Verspannungen und Probleme in Schultern, Nacken und der Halswirbelsäule
- Knieschmerzen
- Schmerzen in den Beinen
- Lockerung schmerzhafter, überlasteter Muskelgruppen
- Optimierung der Atmung
- Lymphstau

Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles!

Asiatische Weisheit

SPÜRBAR GEGEN SCHMERZEN

Die aus Australien stammende Emmett Technique ermöglicht dem Körper eine rasche Selbstregulation, die das Muskel- und Fasziengewebe entspannt und so zu einer körperlichen und energetischen Ausgewogenheit führt.

Im Lot sein
Astrid Blum
Rössligasse 5
8180 Bülach
079 674 60 66
info@im-lot-sein.ch
www.im-lot-sein.ch

EMMETT Technique
The Chameleon Approach to Body Therapy

Im Lot sein
ASTRID BLUM

EMMETT TECHNIQUE

Diese Therapie wird verwendet, um Schmerzen und Beschwerden zu lindern, die Beweglichkeit zu optimieren, einen positiven emotionalen Zustand wiederherzustellen und die Lebensqualität zu verbessern.

EMMETT TECHNIQUE

Emmett Technique ist eine international anerkannte Technik, die von Ross Emmett entwickelt und in über 25 Ländern weltweit unterrichtet wird.

Eine Anwendung kann sitzend, stehend oder liegend, direkt auf der Haut oder durch leichte Kleidung durchgeführt werden.

Die Methode benutzt die Haut wie einen Touchscreen – sehr sensibel, braucht es zur Aktivierung nur sanften Druck. Berührt der Finger ganz leicht die Funktionstaste, öffnet sich die gewünschte App. Ähnlich reagiert unser Körper bei der Aktivierung spezifischer Emmett Punkte.

Die Emmett Technique ist bei Menschen und Tieren gleichermassen wirksam.

Eine Sitzung dauert zwischen 10 und 30 Minuten oder länger, wenn sie mit einer Entspannungsmassage oder einer anderen Therapie kombiniert wird.

Die grösste Kraft erfordert die leichteste Berührung.

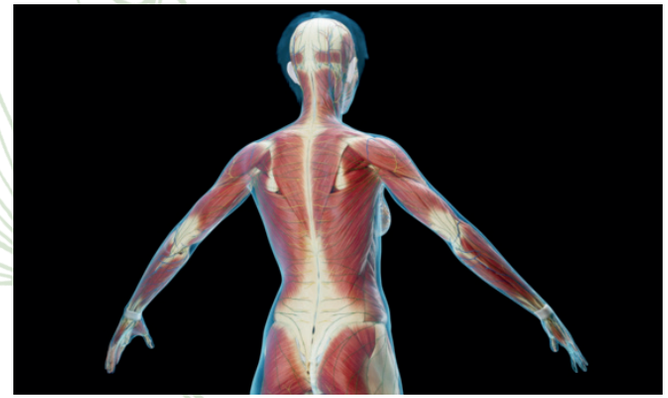
Ross Emmett

ZWEI FINGER, EINE LÖSUNG

Die Emmett Technique ist eine erstaunlich sanfte und einfühlsame Methode zur Muskelentspannung, bei der leichter Druck auf spezifische Emmett Punkte gegeben wird. Dadurch werden Schmerzen und Unbehagen gelindert, Bewegung erweitert sowie Verspannungen und Einschränkungen gelöst. Die inneren und äusseren Organsysteme des Körpers kommen wieder in Balance und die Lebensqualität steigt.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Emmett Therapeut:innen setzen, über das umhüllende Bindegewebe (Faszien), direkte Impulse auf Muskeln und Sehnen. Diese Stimulation wird vom Nervensystem an das Gehirn weitergeleitet, das daraufhin korrigierende Signale an die betroffenen Stellen sendet. Oft sind die positiven körperlichen Veränderungen unmittelbar nach der Behandlung spürbar – eine äusserst wirksame und effektive «Stand-alone-Therapie».



ROSS EMMETT

Auf der Basis dieses umfassenden Wissens sowie seiner Beobachtungen und langjährigen Erfahrung mit Menschen und Tieren hat Ross Emmett diese bemerkenswerte Methode zur Linderung von Schmerzen und Unwohlsein entwickelt. Der Australier Ross Emmett ist ein qualifizierter Instruktor für therapeutische Massagen und seit 1983 als Senior Instruktor für die Bowen-Therapie tätig.