

Faszien Selbst Anwendung -Migräne / Nackenverspannungen

Ziel: Sanfte Aktivierung der tiefen Faszienstrukturen im Nacken-, Schulter- und oberen Rückenbereich. Förderung des Gleitpotenzials zwischen Haut, Bindegewebe und Muskulatur mit dem Ziel, Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und das Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Nervensystem zu harmonisieren.

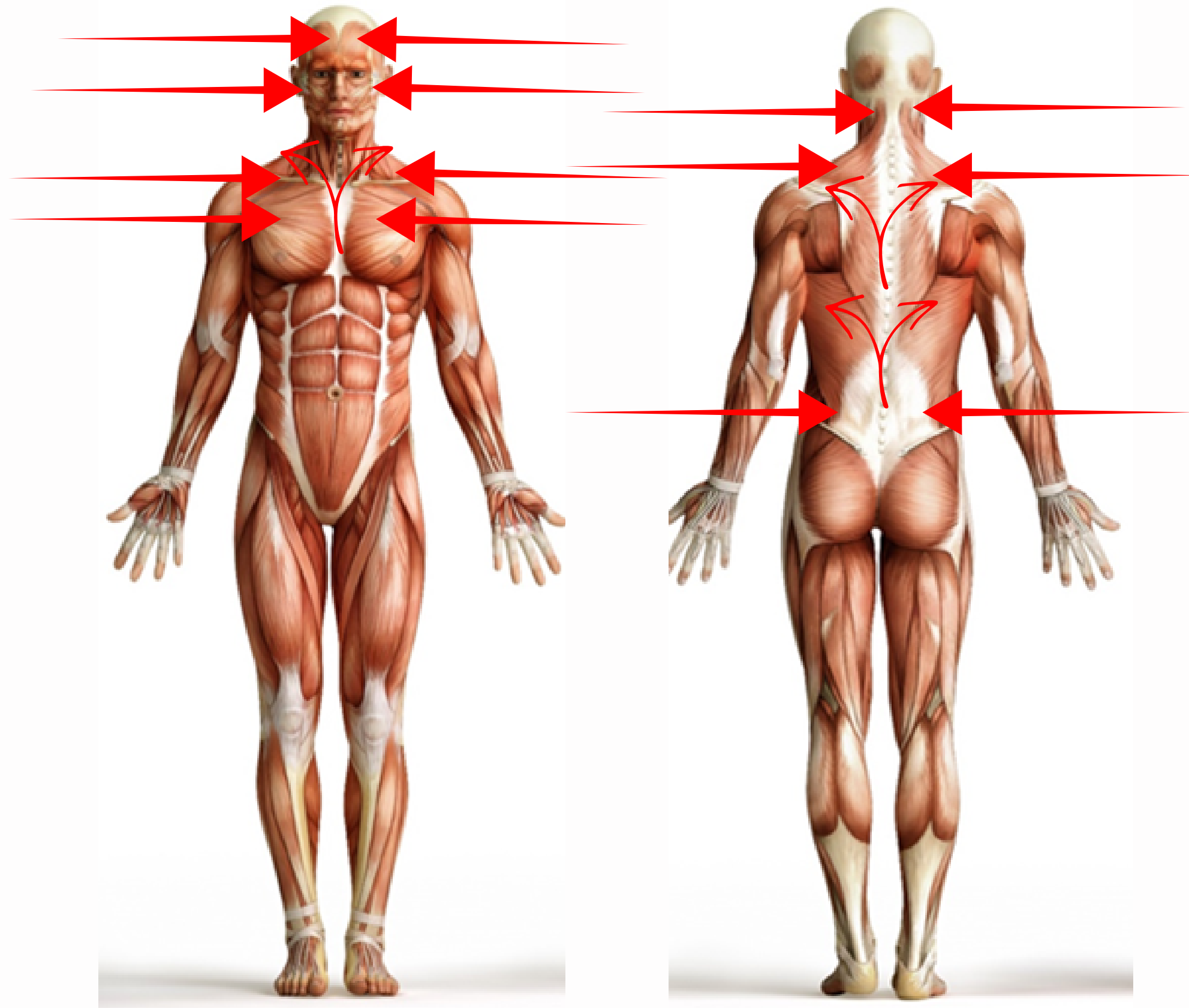
Wirkung: Migräne und Nackenverspannungen können durch fasziale Spannungen, eingeschränkte Beweglichkeit oder eine verminderte Durchblutung im Bereich von Nacken, Schultern und Schädelansatz begünstigt werden. Diese Spannungen können Druck auf Nervenbahnen ausüben, was zu Schmerzen, Kopfdruck oder Migräneattacken beitragen kann. Eine sanfte Lockerung der betroffenen Faszien kann den Druck mindern, die Gewebedurchblutung und den Lymphfluss fördern und zu einer allgemeinen Entlastung des Kopf- und Nackenbereichs beitragen. **Spray + Roller:** Im Akutfall das Spray alle zehn Minuten erneut auftragen. Auf die Hand sprühen und sanft im Bereich des Nackens, entlang der Schultern und am Schädelansatz einarbeiten – ohne Druck, nur mit leichten Streichbewegungen. Abends punktuell auftragen, um die nächtliche Regeneration zu unterstützen. **Hinweis: Spray und Roller nicht in die Augen bringen.**

Anwendung: Jeweils entsprechend der roten Pfeile in der Abbildung. Entweder mit dem Roller nach den angegebenen Schritten in eine Richtung leicht auftragen. Roller senkrecht halten und auftragen. Oder das Spray kurz einwirken lassen – anschließend mit dem Daumen sanft einmassieren. Die Wirkung kann individuell als wärmend oder kühlend empfunden werden – wähle das, was sich für dich am angenehmsten anfühlt. Lotion 2 x am Tag einmassieren.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Selbst Anwendung - Migräne / Nackenverspannungen



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.

© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

Faszien Dehnung

Ziel: Sanfte Lockerung und Aktivierung der Faszienstrukturen im Nacken- und Schulterbereich. Förderung des Gleitpotenzials zwischen Haut, Bindegewebe und Muskulatur – mit dem Ziel, Spannungsschmerzen zu reduzieren, die Durchblutung zu fördern und den Nacken zu entlasten.

Faszienbewegung: Aufrecht sitzen oder stehen, Schultern locker hängen lassen. Das Kinn sanft in Richtung Brustbein senken, bis eine leichte Dehnung im Nacken spürbar ist. Anschließend langsam den Kopf wieder anheben. 10–15 Wiederholungen, gleichmäßig atmen.

Alternativ: Den Kopf sanft zur Seite drehen, als würdest du über die Schulter blicken, dann wieder in die Mitte zurückkehren. Beide Seiten abwechselnd 10–15 Mal bewegen, langsam und kontrolliert, ohne ruckartige Bewegungen.



Diese Anwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Sie dient der Unterstützung von Wohlbefinden und Faszien-Balance.
© Andrea Furlani-Krebel · Faszien Selbst Anwendung · Alle Rechte vorbehalten.

**Du kannst in dieser Lektion die Faszien Selbst
Anwendung downloaden! Bitte Hinweis beachten.**



Hinweis: Die hier bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, therapeutische oder veterinärmedizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Sie stellen keine Heilaussagen dar. Die Anwendung der beschriebenen Methoden, Übungen oder Produkte erfolgt stets in eigener Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Anwendungen basieren auf meiner Erfahrung als Faszien-Therapeutin und dienen ausschließlich der Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens. Für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der empfohlenen Inhalte entstehen, wird keine Haftung übernommen. Es wird keine Garantie für die Wirksamkeit oder den Erfolg der vorgestellten Maßnahmen gegeben. Durch den Download oder die Nutzung bestätigst du, dass du diese Hinweise gelesen hast und akzeptierst.