

[Download pdf] File size: 45.Mb

# L'auto-traitement ostopathique: Retrouver la sant



Par Thomas Seebeck  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks |  
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #46447 dans eBooksPubli le: 2015-06-10Sorti le: 2015-06-10Format: Ebook Kindle

[Download pdf] L'auto-traitement ostopathique: Retrouver la sant

Par Thomas Seebeck : L'auto-traitement ostopathique: Retrouver la sant before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised L'auto-traitement ostopathique: Retrouver la sant:

Thomas Seebeck

## L'auto-traitement ostéopathique

Retrouver la santé

Manual pratique

 Download

 Read Online

### Description :

Présentation de l'auteurL'ostopathie est sur toutes les lèvres. Afin de cibler les problèmes de leurs patients, les ostopathes utilisent des connaissances approfondies relatives la structure et au fonctionnement du corps humain. Un fait peu connu, cependant, est que les techniques et les principes de l'ostopathie sont merveilleusement bien adaptés à l'auto-traitement car le patient a un lien direct avec son moi intérieur. La première partie de ce livre expose les principes du traitement ostopathique tandis que la seconde et principale partie s'intéresse au cabinet médical ostopathique maison en proposant 45 exercices consacrés à toutes les parties

du corps, de la tte (avec les maux de tte) la cheville (avec les foulures de cheville). Table des Matieres Avant-Propos Introduction Votre premier auto-traitement ostopathique Les trois niveaux de mouvement Partie 1: Principes ostopathiques Contrairement aux idées reçues Technique directe et indirecte Technique directe et indirecte dans la nature Ostopathie: soutenir la nature dans sa force de guérison Activating Forces Deux techniques spéciales Strain-Counterstrain (SCS) - Tension-contre tension Myofascial Release (MFR) "Loignon des douleurs" Partie 2: La pharmacie familiale ostopathique Tte Sinusite chronique (inflammation des sinus) Troubles visuels/muscles des yeux/vertiges Accommodation (adaptation la vision de près et de loin) Fatigue oculaire Maux de tte Points sensibles Douleurs au niveau du front Douleurs au niveau des tempes - exercice de l'os parietal Douleurs au niveau des tempes - exercice de l'os temporal Douleurs l'arrière de la tte Articulation de la mâchoire/Dents Douleurs au niveau de la mâchoire Douleurs au niveau des dents Douleurs au niveau de la gorge Troubles de la déglutition Problèmes vocaux Colonne vertbrale Douleurs au niveau de la colonne cervicale Douleurs de la nuque irradiant dans la tte Zone de la colonne vertbrale thoracique/thorax/ctes: en position assise Zone de la colonne vertbrale thoracique/thorax/ctes: en position debout L'exercice Counterstrain pour la zone du thorax Exercice pour les douleurs plus importantes Douleurs lombaires L'exercice de la "mer qui ondule" Colonne vertbrale instable - "plan du non" Colonne vertbrale instable ("plan du peut-être") Variante d'exercice sur le "plan du oui" La zone du bassin Douleurs dans la région du plancher pelvien Douleurs dans la zone de l'articulation sacro-iliaque Douleurs au niveau des fesses Problèmes au niveau des hanches Zone hanche/pubis/adducteurs Articulation du genou Exercice pour le genou "les mains grisseuses" Exercice pour le genou "rotation" Exercice pour l'équilibre de la musculature du genou Les pieds Problèmes au niveau de l'articulation supérieure de la cheville Problèmes au niveau de l'articulation inférieure de la cheville Entorse Orteils Exercices de base en cas de problèmes aux orteils Hallux valgus (gros orteil en position X) Epaules Exercice de base pour les douleurs d'épaule Douleurs dans la zone de l'articulation de jointure de l'épaule Douleurs lorsque le bras est soulevé vers l'avant Coudes Exercice de base pour les douleurs au coude L'epicondylite latérale... Présentation de l'auteur L'ostopathie est sur toutes les lèvres.

Afin de cibler les problèmes de leurs patients, les ostopathes utilisent des connaissances approfondies relatives la structure et au fonctionnement du corps humain. Un fait peu connu, cependant, est que les techniques et les principes de l'ostopathie sont merveilleusement bien adaptés à l'auto-traitement car le patient a un lien direct avec son moi intérieur. La première partie de ce livre expose les principes du traitement ostopathique tandis que la seconde et principale partie s'intresse au cabinet médicaments ostopathique maison en proposant 45 exercices consacrés toutes les parties du corps, de la tte (avec les maux de tte) la cheville (avec les foulures de cheville). Table des Matieres Avant-Propos Introduction Votre premier auto-traitement ostopathique Les trois niveaux de mouvement Partie 1: Principes ostopathiques Contrairement aux idées reçues Technique directe et indirecte Technique directe et indirecte dans la nature Ostopathie: soutenir la nature dans sa force de guérison Activating Forces Deux techniques spéciales Strain-Counterstrain (SCS) - Tension-contre tension Myofascial Release (MFR) "Loignon des douleurs" Partie 2: La pharmacie familiale ostopathique Tte Sinusite chronique (inflammation des sinus) Troubles visuels/muscles des yeux/vertiges Accommodation (adaptation la vision de près et de loin) Fatigue oculaire Maux de tte Points sensibles Douleurs au niveau du front Douleurs au niveau des tempes - exercice de l'os parietal Douleurs au niveau des tempes - exercice de l'os temporal Douleurs l'arrière de la tte Articulation de la mâchoire/Dents Douleurs au niveau de la mâchoire Douleurs au niveau des dents Douleurs au niveau de la gorge Troubles de la déglutition Problèmes vocaux Colonne vertbrale Douleurs au niveau de la colonne cervicale Douleurs de la nuque irradiant dans la tte Zone de la colonne vertbrale thoracique/thorax/ctes: en position assise Zone de la colonne vertbrale thoracique/thorax/ctes: en position debout L'exercice Counterstrain pour la zone du thorax Exercice pour les douleurs plus importantes Douleurs lombaires L'exercice de la "mer qui ondule" Colonne vertbrale instable - "plan du non" Colonne vertbrale instable ("plan du peut-être") Variante d'exercice sur le "plan du oui" La zone du bassin Douleurs dans la région du plancher pelvien Douleurs dans la zone de l'articulation sacro-iliaque Douleurs au niveau des fesses Problèmes au niveau des hanches Zone hanche/pubis/adducteurs Articulation du genou Exercice pour le genou "les mains grisseuses" Exercice pour le genou "rotation" Exercice pour l'équilibre de la musculature du genou Les pieds Problèmes au niveau de l'articulation supérieure de la cheville Problèmes au niveau de l'articulation inférieure de la cheville Entorse Orteils Exercices de base en cas de problèmes aux orteils Hallux valgus (gros orteil en position X) Epaules Exercice de base pour les douleurs d'épaule Douleurs dans la zone de l'articulation de jointure de l'épaule Douleurs lorsque le bras est soulevé vers l'avant Coudes Exercice de base

pour les douleurs au coude Lpicondylite latrale...