

Der Stillpoint ist eine gute Technik, um das CranioSacrale System ins Gleichgewicht zu bringen. Der Stillpoint wirkt entspannend, beruhigend und zentrierend. Er kann täglich angewendet werden.

Wirkung

- entspannt die Nackenmuskulatur das Nervensystem den ganzen Menschen
- fördert die Flüssigkeitsbewegungen im gesamten Körper
- hilft beim Zur-Ruhe-kommen

anwendbar bei

- Stress
- Einschlafstörungen
- Fieber
- allgemeinem Ungleichgewicht und Unwohlgefühl

nicht anwenden

- in Situationen, in denen eine (auch nur geringe) Veränderung des Flüssigkeitsdrucks im Kopf schaden könnte: nicht abgeklärter Kopf- oder Augendruckschmerz, akute Kopfverletzung, Schlaganfall, Schädel- | Hirnblutung, Aneurysma,...
- bei Kindern unter 12 Jahren

Material

Um sich selbst einen Stillpoint am Kopf zu setzen ist es am bequemsten, entweder einen selbstgemachten oder gekauften Stillpoint Inducer oder CranioCradle zu verwenden.

Einen Stillpoint Inducer selbst machen ist einfach und kostengünstig:

2 alte, weiche Tennisbälle werden in einen Socken gesteckt und das offene Sockenende so zugebunden, dass sich die beiden Bälle nicht mehr auseinanderziehen lassen. Fertig.

Ablauf

Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf das Bett oder eine Matte. Bei Bedarf gerne Knierolle oder Polster unter den Beinen verwenden.

Platzieren Sie den Stillpoint Inducer symmetrisch zur Mittellinie etwa in Höhe der Ohren unter dem Kopf. Lassen Sie den Nacken locker. Wenn Ihr Kopf nicht die Tendenz hat, zur Brust oder in den Nacken zu kippen, haben Sie die richtige Position. Wenn nicht, justieren Sie nach.

Lassen Sie den Kopf etwa 10 - 15 Minuten auf dem Stillpoint Inducer | CranioCradle ruhen und entspannen Sie sich.

Spätestens wenn das Liegen auf den Bällen unangenehm wird (unabhängig von der vergangenen Zeit), ist die Technik zu Ende.

