

Die Osteopressur- und Dehnungsintensitäten

INTENSITÄT



- 1 beginnende leichte Spannung, kein Schmerz
- 2 leichte Spannung, kein Schmerz
- 3 gut fühlbare Spannung, kein Schmerz
- 4 deutliche Spannung, kein Schmerz
- 5 größere Spannung, beginnender Schmerz
- 6 leichter Schmerz
- 7 gut fühlbarer Schmerz der sich leicht ertragen lässt
- 8 deutlicher Schmerz der erträglich ist
- 9 sehr deutlicher Schmerz der sich gerade noch positiv ertragen lässt
- 10 belastender Schmerz der nur auszuhalten ist wenn man mental oder körperlich anfängt dagegen zu spannen, ein entspanntes Bauchatmen ist nicht mehr möglich
- 10+ Man muss immer mehr dagegen spannen um ihn auszuhalten zu können, irgendwann kann man ihn nicht gar nicht mehr aushalten