

Zilgrei-Methode

Autor/in: Bernd Sierig

Heilpraktiker



Die Entstehung dieser Methode hört sich fast an wie ein Märchen: Die Italienerin Adriana Zillo war 1978 bei Hans Greissing, einem Doktor der Chiropraktik, in Behandlung. Auf der Suche nach einer Möglichkeit zur Selbsthilfe, entdeckte sie, dass sich die Beschwerden verringerten, wenn sie die Positionen aus der Chiropraktik mit der Yoga-Tiefatmung kombinierte. Sie teilte diese Beobachtung Herrn Greissing mit, der dies erfolgreich bei sich selbst und seinen Patienten anwendete. Ganz intensiv wurden nun Ergebnisse und Erfahrungen gesammelt. So entstand aus einer zufälligen Entdeckung und jahrzehntelanger chiropraktischer Erfahrung eine neue Methode.

Das Wort "Zilgrei" setzt sich aus den Anfangsbuchstaben ihrer beiden Namen zusammen.

Wichtigste Grundlage ist das Erlernen der dynamogenen Atmung. Die Atembewegungen führen zu mechanischen Wechselwirkungen mit zahlreichen inneren Organen und haben somit Einfluss auf den Stoffwechsel, die Verdauung, auf das Herz-Kreislauf-System und das vegetative Nervensystem. Insbesondere wirkt die Atemtechnik aber auf die Wirbelsäule und die Rückenmuskeln, sowie auf die Gelenke.

Zilgrei ist in erster Linie eine Selbstbehandlungsmethode, die zur Vorbeugung oder leichten Beschwerden eingesetzt werden kann oder - auch bei starken Beschwerden - andere Behandlungen sinnvoll unterstützen kann. Sie ist für alle Menschen geeignet, die aktiv ihren Gesundheitszustand erhalten oder verbessern wollen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten