



## **Ute Frigo**

### **Meine Therapieerklärung**

- **Physiotherapie**

In der Physiotherapie integriere ich sanfte Massagetechniken, manuelle Techniken aus dem physiotherapeutischen Bereich und manuelle Lymphdrainage. Dadurch kann kontrahierte Muskulatur detonisiert, tonusarme Muskulatur tonisiert und lymphatische Last abgebaut werden. Fehlstellungen der Gelenke, Haltungsfehler und Schonhaltungen des Bewegungsapparates werden korrigiert und effektiv durch gezielte Übungen trainiert. So kann das harmonische Gleichgewicht des Muskel-Skelett-Apparates wiederhergestellt werden und Asymmetrien und Schmerzen sich auflösen.

- **AnPiMoMai®**

oder auch ausgleichende Punkt- und Meridianmassage ist eine sehr effektive Behandlungsmethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Der AnPiMoMai® liegt ein Ohrbefund zugrunde mit nachfolgender Massage der Meridiane. Das Becken, die Wirbelsäule und Gelenke werden durch sanfte manuelle Dehntechniken von Energieblockaden befreit und dadurch die Selbstheilungskräfte verstärkt. Sie ist eine ganzheitliche physiotherapeutische Behandlungsmethode.

- **Yoga**

Mein Yoga ist sowohl für Anfänger als auch für Schmerzpatienten mit Bewegungseinschränkungen geeignet und natürlich auch für Geübte. Es beginnt mit der Mobilisation aller Gelenke, mit besondere Aufmerksamkeit auf das Becken, da es die Basis aller gelenkigen Funktionen der Wirbelsäule darstellt. Ich führe meine Teilnehmer von einer Übungsposition zu anderen, damit ein geschmeidiger Bewegungsfluss und eine gute Körperwahrnehmung entstehen. Dabei werden nicht nur Muskeln, sondern auch Meridiane, Sehnen, Nerven, Organe und Faszien geschmeidig, gedehnt und durchblutet.

- **Ayurveda Ernährungsberatung**

Ayurveda ist eine Jahrtausende alte indische Heilmethode, die durch Reinhaltung des Geistes und des Körpers zu Gesundheit und Wohlfühl führt. In der Ayurveda wird der Mensch in 3 Konstitutionstypen (Dosha) unterteilt. Auf diese 3 Doshas - Vata, Pitta und Kapha wirken nach ayurvedischen Prinzip in und um uns herum die 5 Elemente Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther. Jeder Mensch wird mit seiner individuellen Konstitution geboren. Im Falle einer Erkrankung wird die Krankheit im Hinblick auf die Konstitution bzw. auf ein aus dem Gleichgewicht geratenes Dosha behandelt, indem der Zustand des individuellen Gleichgewichts wiederhergestellt wird. Durch die ayurvedische Ernährung kann man, ein aus dem Gleichgewicht geratenes Dosha, auf sanfte Weise wieder ins Gleichgewicht bringen. Dazu gehört als elementarer Bereich die Entgiftung, die jeder mindestens 1 x im Jahr, am besten im Frühjahr, durchführen sollte.

- **Entspannungspädagogik**

Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation nach Jacobson integriere ich in meine Entspannungsmethoden. Das autogene Training ist eine vom Berliner Psychologen J. Schultz entwickelte Methode, Körper und Geist zu trainieren und sich durch verbale Formeln, schnell und wirkungsvoll zu entspannen. Die progressive Muskelrelaxation wurde von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Hier werden systematisch sämtliche Muskelgruppen des Körpers angespannt und danach entspannt. Beide Techniken dienen der körperlichen und mentalen Entspannung, sie reduzieren

Stresssymptome und erhöhen das Wohlfühl. Ich integriere diese Methoden in meine Meditationen und Entspannungssequenzen.

- **Meditation**

Bei der Meditation wird die Sicht nach innen und die Konzentration auf den Moment gerichtet. Dabei begibt man sich auf den Weg zu sich selbst in die eigene Mitte. Auch das Beobachten der Atmung und der bewussten Achtsamkeit der körperlichen Vorgänge wie der Muskulatur, der Verdauung, des Herzschlages ..., sowie der emotionalen und geistigen Wahrnehmungen werden beim Meditieren geschult. Die Meditation wirkt sich sehr positiv auf die Steigerung des mentalen und körperlichen Wohlbefindens aus und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Ich schreibe meine Meditationen, die ich für Gruppen halte, zum großen Teil selbst und führe die Teilnehmer an ihre körperlichen Systeme heran, damit die Selbstheilungskräfte verstärkt werden können und mitunter auch der Grund hinter der Erkrankung erkannt wird.

- **Bewusstseinsarbeit / Energetik**

Meine energetischen Techniken sind hauptsächlich Thetahealing® und Huna.

ThetaHealing® beruht auf den Grundlagen der Quantenphysik und ist eine wirkungsvolle ganzheitliche Methode die harmonisierend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Theta ist ein Zustand, den man in tiefer Meditation und in Hypnose erlebt. Im Thetazustand haben wir Zugang zu unseren Erinnerungen, Gefühlen, Glaubenssätzen und unseren Verhaltensweisen. Die negativen Lebensprogramme, wie z.B. Glaubenssätze und Traumata werden herausgefunden und durch neue positive Glaubenssätze ersetzt. Huna ist eine alte Heilmethode aus Hawaii und verstärkt wie Thetahealing® die Selbstheilungskräfte und den positiven Zugang zu sich selbst. Mit der Energie der Liebe gelingt es in Einklang mit sich und seiner Umwelt zu gelangen und in Harmonie und Wohlfühl zu leben. Besonders die Vergebungsarbeit ist ein wesentlicher Bestandteil von Huna. Heilung geschieht durch Bewusstwerdung. Beide Methoden dienen dazu negative Glaubenssätze und Verhaltensmuster aufzuspüren, diese anzunehmen und dadurch sich von Belastungen und Begrenzungen zu befreien.

Meine Behandlungsmethoden greifen alle in einander und werden je nach Bedürfnissen meines Klienten angewendet.

Meine Behandlungsmethoden ersparen nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers im Sinne des Heilpraktikergesetzes (§1). Ich stelle keine Diagnosen oder gebe gar Heilversprechen ab.

Mein besonderes Steckenpferd ist jedoch Heilseminare zu schreiben und weiterzugeben, damit jeder der sich dafür interessiert den Weg in sich hineinfindet und lernt auf seine innere Stimme zu hören.

Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit Silence Park One und natürlich auch auf Sie!

*Ute Frigo*

