

# Parietaler Lift

Der Parietale Lift verbessert die Blutversorgung des Gehirns indem über die Scheitelbeine (lat. Ossa Parietalia) der Blutfluss in den und im Schädel stimuliert wird.

Diese einfache Technik können Sie bei sich selbst oder jemand anderem 1x täglich anwenden.

## Wirkung

verbessert die Blutversorgung des Gehirns und fördert damit die Konzentration und Denkleistung z.B. in anstrengenden Lern-, und Denkphasen sowie im Alter

## kann hilfreich sein bei

- allen Folgen von Mangeldurchblutung des Gehirns, wie
  - Vergesslichkeit
  - Konzentrationsstörungen
- mentaler Erschöpfung (z.B. beim Lernen)
- (abgeklärten) Kopf- und Gesichtsschmerzen

## nicht anwenden bei

nicht abgeklärten Kopfschmerzen und Druckzuständen im Kopf- und Halsbereich, Aneurysmen, akuten Kopfverletzungen

Diese Selbsthilfetechnik hat John E. Upledger, DO, OMM für die private Anwendung beschrieben. Sie kann die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

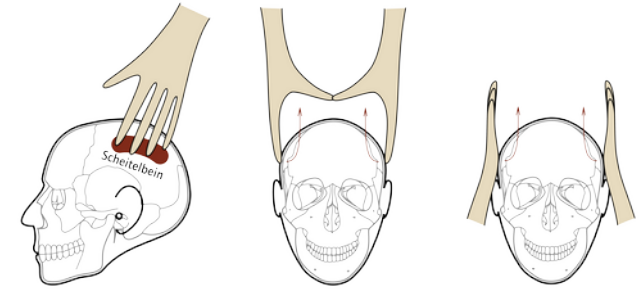
## Anwendung zu zweit

### Lagerung

Die Person, an der Sie die Technik ausführen möchten, sollte bequem auf dem Rücken liegen. Verwenden Sie bei Bedarf Polster unter Knie und Kopf. Sie selbst setzen sich so an das Kopfende, dass sie den Kopf seitlich mit beiden Händen gut berühren können. Die Technik ist auch im Sitzen möglich - wenn Sie sich mit der Technik sicher genug fühlen, adaptieren Sie Ihre Handhaltung entsprechend. Die andere Person sitzt dann vorzugsweise auf einem Sessel, Sie selbst stehen hinter der Sessellehne.

### Ablauf

Plazieren Sie Ihre Finger so auf dem Kopf der | des anderen, dass Ihre Finger ca. 5cm oberhalb der oberen Ohrschläfen zu liegen kommen. Die Zeigefinger befinden sich über den Gehörgängen. Das sind die Stellen, an denen Sie die Scheitelbeine gerade noch fassen können, bevor sie sich zum Schädeldach krümmen. Möglicherweise fühlen Sie sanfte Knochenkanten, an denen Sie Ihre Finger 'einhängen' können. Die Daumen können Sie leicht an- oder übereinander legen, sie berühren den Kopf nicht. Nun üben Sie mit allen 4 Fingerspitzen beider Hände gleichzeitig sehr leichten Druck auf den Kopf aus, als wollten Sie Ihre Finger zueinander bringen und ziehen gleichzeitig ebenso sanft die Hände zu sich, als wollten Sie das Schädeldach abheben. Nach 2 Minuten lassen Sie den sanften Druck und Zug langsam wieder nach, nehmen behutsam Ihre Hände vom Kopf und die Technik ist zu Ende.



## Anwendung an sich selbst

Setzen Sie sich bequem hin. Sie können Ihren Rücken anlehnen oder auch die Ellenbogen auf den Tisch stützen, je nachdem, was für Sie bequem ist. Plazieren Sie Ihre Handballen ca. 5 cm oberhalb Ihrer oberen Ohrschläfen, sodass die Kleinfingerballen oberhalb der Gehörgänge zu liegen kommen. An diesen Stellen fühlen Sie möglicherweise sanfte Knochenkanten, an denen Sie Ihre Handballen 'einhängen' können, bevor sich die Scheitelbeine zum Schädeldach krümmen. Der Kopf fühlt sich an dieser Stelle eventuell breiter an, als ein Stück unterhalb. Die Finger liegen nicht am Kopf an.

Nun drücken Sie sehr leicht mit den Handballen beider Hände gleichzeitig auf den Kopf, als wollten Sie sie zueinander bringen und schieben gleichzeitig ebenso sanft die Hände nach oben, als wollten Sie das Schädeldach abheben.

Nach 2 Minuten lassen Sie den sanften Druck und Schub langsam wieder nach, nehmen behutsam Ihre Hände vom Kopf und die Technik ist zu Ende.

Weniger ist mehr! Seien Sie sehr sanft, Zug und Druck sollen angenehm sein. Wenn Sie die Technik an einer zweiten Person anwenden, tauschen Sie sich mit ihr aus, wie es sich anfühlt.