

Maria Holl

Soulager les acouphènes

une méthode inédite



Livre + CD

Préface
de l'association
France Acouphènes


Éditions J.Lyon



Soulager les acouphènes : une méthode inédite

Auteur : Maria Holl

Éditeur : J. Lyon, Paris

EAN : 9782843191695

Paru le : 19 Novembre 2007

[Bien-être - Médecines douces]

Résumé

Répartis en 12 leçons, ces exercices contre les acouphènes sont issus pour la plupart de la tradition chinoise et font travailler le système énergétique de l'être humain, le chi (respiration, assouplissements, etc.). Les exercices portent d'abord sur les jambes, les pieds et le bassin, puis tout le corps. Détourner l'attention des acouphènes les atténue, notamment dans une pratique régulière.

Quatrième de couverture

Cette méthode originale et inédite en France vous permettra de soulager vos acouphènes ou bourdonnements d'oreille. Les exercices proposés s'adressent au système énergétique ; ils stabilisent notre énergie, calment le corps et les pensées, réduisent la peur, renforcent la conscience de soi et permettent une nouvelle perception de soi-même. Cette méthode, particulièrement appropriée aux personnes acouphéniques, est facile à appliquer et a déjà été pratiquée avec succès par de nombreux patients. Elle demande un peu d'imagination et de confiance mais les exercices sont très simples. Un entraînement régulier fait disparaître l'effet désagréable des acouphènes chez 8 personnes sur 10. Le livre Réalisez les exercices des 12 Leçons à votre rythme. Suivez les explications et les conseils de l'auteur. Aidez-vous des schémas explicatifs. Le CD Une fois que vous êtes familiarisé avec les exercices des différentes Leçons, et plus en confiance, vous pouvez - à l'issue de l'une d'elles - écouter l'un des trois exercices-clés de la méthode sur fond musical. Vous refaites ainsi vos exercices dans un environnement relaxant.