

Quelle: SRZ, Sulzbach-Rosenberger Zeitung

Von (wku) | 11.10.2013 | Netzcode: 3885974 | 94 Mal gelesen.  
**KÖNIGSTEIN**

## Gegen den Schmerz

### Maria Boßle gibt wertvolle Tipps für gezielte Übungen

"Wege zur Schmerzlinderung" zeigte Maria Boßle im Saal des Gasthofes zur Post auf. Sie wurde von Ariane Raap, der Vorsitzenden des Gesundheitspolitischen Arbeitskreises des CSU-Ortsverbandes begrüßt. Boßle stellte die Körpertherapie "Funktionelle Entspannung" nach Marianne Fuchs vor und berichtete über ihre Erlebnisse mit dieser Methode. Sie selbst ist funktionelle Entspannungs-Pädagogin und Leiterin der Selbsthilfegruppe "chronischer Schmerz".

Durch die funktionelle Entspannung sollen Fehlhaltungen erspürt und verändert werden. Kommt der Körper durch Stimmbewegung und Atmung in seine natürliche Funktion, dann lösen sich manche Erkrankungen auf. "Diese Methode ist die einzige, bei der das vegetative Nervensystem angesprochen wird. Es bekommt sozusagen einen Kick."

Boßle zeigte praktische und alltagstaugliche Übungen, um den Schmerz zu lindern. Dabei seien kleine Bewegungen nicht nur besser, Geduld und Aufmerksamkeit seien auch wichtig. Die Teilnehmer waren mit viel Interesse beim Ausprobieren der Übungen dabei.