

Die Osteopressur- und Dehnungsintensität

Intensität 1

Beginnende leichte Spannung, kein Schmerz

Intensität 2

Leichte Spannung, kein Schmerz

Intensität 3

Gut fühlbare Spannung, kein Schmerz

Intensität 4

Deutliche Spannung, kein Schmerz

Intensität 5

Größere Spannung, beginnender Schmerz

Intensität 6

Leichter Schmerz

Intensität 7

Gut fühlbarer Schmerz der sich leicht ertragen lässt

Intensität 8

Deutlicher Schmerz der erträglich ist

Intensität 9

Sehr deutlicher Schmerz der sich gerade noch positiv ertragen lässt

Intensität 10

Belastender Schmerz der nur auszuhalten ist wenn man mental oder körperlich anfängt dagegen zu spannen, ein entspanntes Bauchatmen ist nicht mehr möglich

Intensität größer als 10

Man muss immer mehr dagegen spannen um ihn auszuhalten zu können, irgendwann kann man ihn nicht gar nicht mehr aushalten