

Das Bericht über die ADAM-Methode (die 12 räumlichen Bewegungen) auf dem Basic der Alexander-Technik Therapie vom Herrn Adam Ben Mayor

Seit vielen Jahren habe ich grosses Problem mit den Füssen (besonders mit dem linken Fuss) gehabt. Das Schmerzen war manchmal so unerträglich, dass die Nächte durch nicht schlafen konnte. Die schöne modischen Schuhe und die hohen Absätze zu tragen war für mich ein Tabu. Langes Laufen und zwar egal mit welchen Schuhen, war für mich eine grosse Herausforderung. Ich musste sogar meine Arbeit wechseln, da ich nicht mehr den ganzen Tag lang auf den Füssen verbringen konnte. Es war auch noch eine seelische Belastung für eine gar nicht alte Frau.

Am Ende des Jahres 2006 habe ich die Untersuchungen bei meinem Hausarzt Dr. med. Hr. M. Nüscherer durchgezogen. Die Diagnose lautete „Hallux Vulgaris“ und eine Operation sollte folgen. Ich war damit nicht einverstanden, weil ich mich darüber bei betroffenen Patienten und auch in der Schmerzklinik in Basel schon längst erkundigt habe, dass solche Operationen keinen wirklich nachhaltigen Erfolg haben. Ich war verzweifelt.

Seit ein paar Jahren bin ich die Patientin vom Herrn Adam Ben Mayor. Er hat meine Migräne, Lendenwirbel-, Schultern Kreuz-, und Nackenschmerzen erfolgreich behandelt. Einmal habe ich ihm über meinen „weiteren Problemen“ erzählt. Er hat mir vorgeschlagen, seine neue Methode anzuwenden, obwohl wir beide nicht wussten, wie das Resultat aussehen wird. Für das „Hallux Vulgaris“ hatte er seine neue Methode noch nicht angewendet. Ich hatte sowieso nicht zu verlieren, schlimmer als es schon war, könnte nicht mehr sein. Ich wollte unbedingt alles Mögliche ausprobieren, bevor ich es endgültig entscheiden werde, mich operieren zu lassen.

Die Behandlungen wurden jeden Abend (nach meiner Arbeit) während 2 Wochen gemacht. Diese intensive Behandlung hat ca. 1 akademische Stunde gedauert. Sie war gefühlmässig wirklich schmerzhaft. Es hat sich herausgestellt, dass meine grosse Zehe absolut unbeweglich war. Es hat mir jedes Mal physisch viel Kraft gekostet, sie etwas mühsam millimeterweise zu „bewegen“. Nach der Behandlung ging ich so schnell wie möglich zur Bett. Wegen starken Schmerzen konnte ich nur auf der Ferse laufen. Der Fuss war (die alle Nächte durch während des Behandlungszeitraum) „wie im Feuerbrand“ gelegt, jedoch konnte ich etwas schlafen. Morgens darauf fühlte ich mich immer etwas besser. Der Schmerz war immer noch da, aber der Fuss „brannte“ nicht mehr. Etwas später habe ich selber bemerkt, dass ich meinen Fuss beim Laufen gar nicht richtig einsetze. Instinktiv hatte ich meinen Fuss nicht „richtig“ belastet, um ihn vom Schmerz zu schützen. Ich habe verstanden, wenn ich nicht sofort handeln werde, der Schmerz kommt wieder. Ich habe angefangen bewusster und langsamer zu laufen, um jeden Schritt kontrollieren zu können unbeachtet die Schmerzsignale.

Das Resultat war erstaunlich! Seitdem habe ich über diese Probleme fast nicht mehr zu spüren bekommen. Allerdings mache ich mal jährlich 1 wöchige Prophylaxe-Therapie, um das Resultat beizubehalten. Mein Hausarzt glaubte mir zwar nicht, dass man „Hallux Vulgaris“ nicht operativ, sondern mittels einer Therapie heilen kann. Dafür kann ich wieder alle Schuhe tragen, welche mir gefallen. Meine Freude und Dankbarkeit kann ich nicht wirklich wörtlich ausdrücken. Es könnte sein, um diesen Erfolg geniessen zu können, haben meinen Alter, Empfindlichkeit, Glaube usw. beizugetragen. Ich möchte nur Gott vom ganzen Herzen bedanken, dass Er mir in einem schlimmen Moment meines Lebens den besten Heiler geschickt hat, der mir geholfen hat, die Hoffnung nicht aufzugeben! Aus obengenannten Gründen empfehle ich allen die ADAM-Methode mit 12 räumlichen Bewegungen auf dem Basic der Alexander-Technik Therapie auszunutzen und ausprobieren!

S.-N.M.



Basel, im September 2015