

## Die Osteopressur- und Dehnungsintensitäten

### 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

### Intensitäten größer als 10:

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