

Studio Yogabriel

Yoga & Pilates

Ihr Partner für Fitness & Gesundheit



Workshop für die Weiterbildung

Mein Interesse an der Weiterentwicklung wurde sehr aktiv, nachdem ich das an mir selber entdeckt habe. Vergleichbar mit den Jahreszeiten und dem Rhythmus. Die Jahreszeiten bilden das Umfeld für die Vorbereitung aus eigener Initiative. Das Angleichen von Körper, Geist und Seele an den Biorhythmus der aktuellen Zeit. Befindet sich der Körper nicht angeglichen, wird der Stress zum Faktor Krankheit.

Yoga sorgt hauptsächlich für die Gesunderhaltung der Organe. Die Übungen ergänzen sich in ihrer Wirkung, um Sie zeitlebens gesund zu erhalten und Ihre Lebenserwartung zu steigern. Es muss nicht sein, dass Funktionen und Fähigkeiten des Körpers mit zunehmendem Alter allmählich nachlassen. Ein Tier in seiner natürlichen Umgebung zeigt keinerlei Verfallserscheinungen. Entweder stirbt es eines plötzlichen (frühen) Todes, oder es hat sich bis zu seinem artspezifischen Alter alle körperlichen Kräfte bewahrt.



Es lohnt sich, zeitlebens etwas für die Gesundheit zu tun. Körper und Geist bleiben jung, man spürt Energie und Leben in sich, Schönheit, Ausgeglichenheit, innerliches Entspanntsein. Jugend ist wichtig, für ältere Menschen Verjüngung. Wenn Ihre Wirbelsäule mit 55 noch elastisch und biegsam ist, dann sind Sie in jeder Hinsicht erst 30. Ist Ihr Rücken aber schon mit 20 Jahren steif und verspannt, kann man Sie theoretisch schon zu den 60jährigen zählen. Seien Sie so alt, wie Ihre Wirbelsäule gelenkig ist. Wir möchten an Workshops die Technik dazu erlernen, um die Wirbelsäule in die natürliche Position zu bringen. Die Wirbelsäule ist das Hirn von Yoga. Sie ist ein mechanisches Wunderwerk. Unendlich biegsam nach vorne, nach hinten, nach rechts, nach links, und sie kann wie ein Spirale verdreht werden. Unterteilt wird sie in 7 Nacken-, 12 Brust und 5 Lendenwirbel. Die Bandscheiben trennen jeden Wirbel, damit sich diese nicht aneinander reiben können. Ihre primäre Funktion ist das Beherbergen des verlängerten Gehirns, des zentralen und vegetativen Nervensystems, das sich wie ein Strang durch die Wirbelsäule zieht. Von hier gehen die Nerven zu jedem Teil des Körpers und stellen somit die Verbindung mit dem Gehirn her. Ein weiteres Argument die Technik für das Biegen der Wirbelsäule zu erlernen.

Die Wirbelsäule ist nur ein Teil des Ganzen. Kein Teil des Körpers ist vollkommen unabhängig vom anderen. Jeder Vorgang im Körper löst eine Kettenreaktion aus. Bei seelischem oder körperlichem Stress ziehen sich die Muskeln zusammen, die dadurch nicht mehr arbeiten können. Dieses Zusammenziehen lähmt die Sehnen und Bänder, die Gelenke werden nicht geschmiert und werden steif. Das Ergebnis daraus ist gereizt, energielos, krank, deprimiert und noch verkrampfter. Der verhängnisvolle Kreis hat sich geschlossen.

Die Wirbelsäule ist nur ein Teil des Ganzen. Kein Teil des Körpers ist vollkommen unabhängig vom anderen. Jeder Vorgang im Körper löst eine Kettenreaktion aus. Bei seelischem oder körperlichem Stress ziehen sich die Muskeln zusammen, die dadurch nicht mehr arbeiten können. Dieses Zusammenziehen lähmt die Sehnen und Bänder, die Gelenke werden nicht geschmiert und werden steif. Das Ergebnis daraus ist gereizt, energielos, krank, deprimiert und noch verkrampfter. Der verhängnisvolle Kreis hat sich geschlossen.

Ein anderer wichtiger Faktor für Gesundheit und somit auch Schönheit: Die Durchblutung wird viel zu wenig beachtet. Nach der Theorie der Zeitevolution haben wir auf allen Vieren angefangen. In dieser Stellung liegt das Herz unter der Wirbelsäule, und fast der gesamte Körper befindet sich in der Waagrechten. In dieser Stellung ist es für den Kreislauf viel leichter, den ganzen Körper mit ausreichend Blut zu versorgen. In der Zwischenzeit hat sich die Haltung verändert, und wir gehen aufrecht. Dem Gesetz der Schwerkraft zufolge wird unser Kopf nicht mehr ausreichend durchblutet, was ein blasses Gesicht und eine niedrige Aufmerksamkeit zufolge hat.

Die Bauchmuskeln verlieren mit den Jahren an Elastizität, die Organe hängen nach unten, drücken aufeinander. Das Resultat daraus ist, in der Beckengegend mangelt es an guter Durchblutung. In der Beckengegend liegen die wichtigsten Drüsen und die Hormonproduktion (Die Jugend). Genau gleich wird die Muskulatur zwischen den Rippen, die mit dem Skelett verbunden ist, etwas überfordert. Meistens entstehen Magen-, Rücken-, sexuelle und andere Beschwerden. Die Beine werden auch in Mitleidenschaft gezogen; Müdigkeit, Krampfadern und Verspannungen und andere Leiden folgen.

Das Royal Wunderwerk, die umgekehrten Stellungen wie z. B. der Kopfstand oder die Kerze, gelten als reine Wohltaten für Körper und Gesundheit. Täglich ein paar Übungen für den Bauch sind bereits eine Vorsorge für die Gesundheit. Die organische Gesundheit lässt sich mit Drehübungen sehr gut pflegen. Es massiert kräftig die Organe wie Leber und Niere. Yoga beschäftigt sich mit Wohlbefinden der Organe und der Erneuerung der Energie; Im Gegensatz zu Turnübungen, welche den Körper erschöpfen.

Senden Sie mir ein E-Mail, und Sie bekommen die Informationen für den nächsten Workshop.