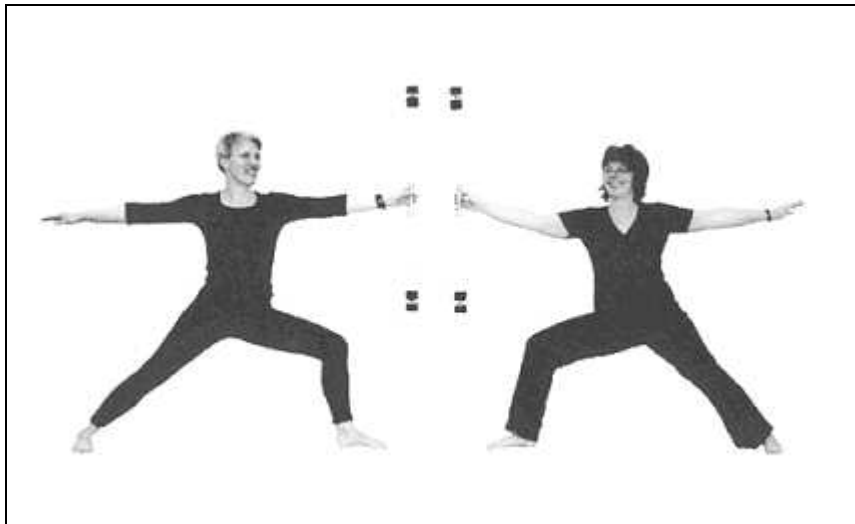


WIR MENSCHEN LEBEN UND ARBEITEN MIT MODERNSTER TECHNIK...
SO SOLLTE AUCH UNSER BEWEGUNGSTRAINING SEIN...
NACH NEUESTEN WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN INTELLIGENT AUF
UNSERE INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSE ZUGESCHNITTEN:



DAS SHAKE-SPEAR-AKTIVIERUNGSTRAINING ®

Ausgangslage: Wer beruflich viel sitzt, tut das meistens vorm PC und/oder in Fahrzeugen. Während der Körper in Bewegungslosigkeit verharren muß, nehmen die Augen und Ohren sehr viel Bewegung wahr; der Kopf ist hochgradig aktiv und konzentriert. Er soll schnell, effizient, verantwortungsvoll und kreativ Probleme lösen – er leistet Schwerstarbeit. Der bewegungslose Körper bekommt ständig Aktivierungssignale und mobilisiert sich, um auch Höchstleistung bringen zu können – aber nichts passiert, außer dass er in seiner Bereitschaftsspannung „erstarrt“. Nach einem solchen Arbeitstag sind wir häufig müde und fühlen uns zu ausgelaugt, um noch die Motivation für bewegende Aktivitäten zu finden. Ein Teufelskreis schließt sich: wir schlafen schlecht, sind morgens nicht ausgeruht und frisch, leiden unter verschiedenen körperlichen Beschwerden, Konzentration und Kreativität lassen nach, Gereiztheit zeigt sich (= sympathikotone Übersteuerung).

Lösungsansatz: Die vom Gesetzgeber festgelegten Bewegungspausen sollten klug genutzt werden indem sie nicht nur darauf abzielen, dem Körper Bewegung zu verschaffen, sondern über diese auch die Flexibilität des Nervensystems zu erhalten.

Die Tatsache, dass es nicht nur das Vielsitzen ist, das unserem Organismus kaum gerecht wird, sondern dass auch die modernen Arbeitsmittel einseitig fordern, macht eine sinnvolle Bewegungspause notwendig, die diesem Geschehen voll Rechnung trägt.

Positive Gesundheitsvorsorge bedeutet hier: handeln, bevor Einseitigkeit entsteht. Aktiv mit den Bedingungen umgehen, statt sie passiv oder nur re-agierend zu erleiden.

DAS SHAKE-SPEAR-AKTIVIERUNGSTRAINING ®

wurde aus dem exakten Wissenstransfer des aktuellen Stands der Neurowissenschaften, Biopsychologie, Sozial- und Arbeitsmedizin in Hatha-Yoga für die moderne Lebenswelt als Instrument zur gesundheitlichen Prävention entwickelt.

BUGY - Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yoga-Lehrender

Wilhelm-Bendick-Str. 35 ~ 37130 Gleichen ~ info@yoga-berufsverband.de
05508- 923583 ~ 05508- 92135 ~ www.yoga-berufsverband.de



„Dies war notwendig, weil genaue Forschungen ergeben haben, dass es einen erheblichen Unterschied macht (z.B. bzgl. Blutkreislaufparameter und Herzfrequenz), ob Yoga in mußeintensiven Settings (z.B. indischer Ashram) oder in beschleunigungsintensiven (westliche Arbeitswelt) ausgeführt wird.

Es wurden einfache Geräte entwickelt, die der Übende selbst, mechanisch über seine Skelettmuskulatur, in eine genau bestimmte Schwingungsfrequenz (vom Gerät vorgegeben) zu versetzen sucht. Die Frequenzen entsprechen den körpereigenen biologischen Rhythmen bzw. pulsatilen Ausschüttungen von Neurohormonen-transmittern, -modulatoren.

Gelingt dies dem Übenden, demonstriert er seine Fähigkeit zur Kopplung von harmonischen mechanischen Schwingungen mit corticomotoneuralen Oszillationen durch die Aktivierung der Skelettmuskulatur in verschiedenen Körperhaltungen.

Gelingt es ihm nicht, kann er sich frühzeitig für drohende Gesundheitsgefahren sensibilisieren und ihnen mit dem Training direkt entgegenwirken.“ (Zitat R. Lobo Sensibilisierungstraining f. Erwachsene Bd. I).

Wir machen uns, anders ausgedrückt, ein sehr exaktes, mechanisch selbstinduziertes Biofeedbackverfahren zunutze, das uns zeigt, wo unsere biologischen Regelkreise getroffen sind und haben gleichzeitig ein Mittel an der Hand, sie wieder in ihre regelrechte Funktion zurückzuführen.

Hat man die Methode unter professioneller Anleitung gelernt, ist sie sehr effektiv am Arbeitsplatz nutzbar. Damit haben wir die Möglichkeit, unsere Arbeits- und Freizeit, unsere Aktivitäts- und Erholungsphasen unserem Wohlbefinden zuträglich zu gestalten.

Die Methode wurde von Prof. Dr. Rocque Lobo entwickelt und ist patentiert.

Bindende Richtlinie für die Aus- und Weiterbildung von Trainern ist die

Ausbildungsverordnung des

Institut für Gesundheitspädagogik

Weidener Str. 3

81737 München-Perlach

Tel.: 089/6371012

Weitere Informationen: www.shake-spear.de

Kontakt für:

- innerbetriebliche Gesundheitsbildung (Verhaltensprävention)
- fortlaufende Kurse
- Ausbildung

Monika Karsten

Medefelder Str. 8

31832 Springe

Tel.: 05045/7438

E-Mail: monika-karsten@web.de