

Vortrag und Workshop

Thema

Prävention durch aufrechte Körperhaltung & Methoden des Körperlesens

- nach dem Buch Ayurveda & Körperlesen - Gesundheit und Kraft der aufrechten Haltung

Beschreibung über das Thema

Was könnte der Grund dafür sein, dass körperliche Beschwerden und Unwohlsein häufig auf einer Seite des menschlichen Körpers auftreten ohne dass es dafür eine erklärbare Ursache gibt?

Kaum jemand hat Zahnschmerzen auf beiden Seiten des Mundes gleichzeitig. Manche Ohrenbeschwerden wie Tinnitus treten nur auf einer Seite auf. Beschwerden wie Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm, Steifheit, Kribbeln oder Schmerzen sowie Arthritis in Händen und Füßen treten häufig einseitig auf. Vielleicht haben Sie auch Schwierigkeiten, einzelne Finger oder Zehen zu beugen. Oder Sie haben zwei Knie-, Hüft- oder Schultergelenke und plötzlich ist eines davon verschlissen. Bei einer Lähmung hängt oft zunächst nur eine Gesichtshälfte herab oder ist nur ein Arm oder Bein gelähmt. Obwohl man zwei Nieren hat, bildet oft eine davon Steine. Manchmal ist die Gallenblase betroffen, manchmal die Bauchspeicheldrüse. Jede Frau hat zwei Brüste und zwei Eierstöcke. Aber oft entwickeln sich nicht in beiden gleichzeitig Knoten, Verhärtungen oder Zysten.

Ich begann mich für dieses Thema zu interessieren, als ich etwa 15 Jahre alt war und meine Mutter an der linken Lunge operiert wurde. Es gab keine befriedigende Antwort auf die Frage, warum nur ihr linker Lungenflügel betroffen war. Meine Suche nach der Antwort führte mich dazu, einfach selbst eine Antwort zu finden. In meiner Heimat Sri Lanka gab es Menschen mit einseitigen Krampfadern und Lähmungen. Es gab auch jemanden, dessen linke Niere krank war. Ich kannte auch Leute, die einseitige Gelenkschmerzen hatten. Das waren meine ersten Beobachtungen.

Nach mehr als zwei Jahrzehnten der Beobachtung, auch an meinem eigenen Körper, konnte ich feststellen, dass die einhändigen Tätigkeiten des täglichen Lebens den Körper in eine Schiefelage bringen, die zu Verdrehungen, Verkrampfungen und Verspannungen der Muskeln, einschließlich des Zwerchfells, der Knochen und der Gelenke führt. Die Folge sind Einklemmungen von Muskelsehnen und Nerven sowie Einengungen, Quetschungen oder Verdrängungen von Blutgefäßen, inneren Organen und deren Gefäßen und Schläuchen, die zu Funktionsstörungen führen.

Obwohl es auch andere Ursachen gibt, wie z.B. Unfälle in der Vergangenheit oder angeborene Fehlbildungen usw., die zu einseitigen Gesundheitsproblemen im menschlichen Körper führen können, ist die schiefe Körperhaltung die Hauptursache für viele einseitige körperliche Störungen, Beschwerden und Krankheiten sowie andere Störungen des Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystems.

Meine berufliche Arbeit mit Ayurveda in Europa seit mehr als zwei Jahrzehnten, in denen ich vielen Menschen helfen konnte, viele ihrer körperlichen Beschwerden durch die Korrektur der Fehlhaltung ihres Körpers loszuwerden, hat mir bestätigt, dass eine aufrechte Haltung eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen ist, die von der Kindheit bis zum Lebensende befolgt werden sollte, um frei von vielen einseitigen Krankheiten und Beschwerden zu leben.

Methoden des Körperlesens

Nach alter Präventionslehre geht es nicht darum, den Körper zu verwöhnen, sondern das Richtige für seine Gesundheit zu tun. Dazu ist es notwendig, den Zustand des Körpers einer Person zu kennen, bevor man eine Behandlung oder einen Kurs empfiehlt oder beginnt. Am Anfang habe ich einige traditionelle Methoden angewandt. Später habe ich einige spezifische Methoden entwickelt, um die Fehlhaltungen des menschlichen Körpers und deren Nebenwirkungen zu überprüfen und zu korrigieren. Dabei werden bestimmte Körperteile mit dem Daumen gedrückt und abgetastet. Neben den drei im Bild gezeigten Methoden gibt es noch einige andere Bereiche wie das Brustbein, die Leistengegend, den Schädel, oberhalb des Beckens usw.

Druckschmerz ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Wenn er aber an bestimmten Stellen unerträglich wird und von Seite zu Seite unterschiedlich schmerzt, bedeutet das im Grunde, dass der Körper nicht mehr richtig ausgerichtet ist. Das Faszinierende ist, dass viele dieser schmerzhaften Stellen aufhören zu schmerzen, wenn der Körper aufgerichtet wird. Die Methoden sind leicht zu erlernen und mit etwas Übung kann fast jeder das Körperlesen praktizieren.

Meine Dienstleistungen

Um diese wertvolle Präventionsmethode sinnvoll weitergeben zu können, biete ich freiberuflich Vorträge, Workshops und Beratungen an. Eine aufrechte Körperhaltung und ein ausgeglichener Geist helfen uns, ein gesundes und zufriedenes Leben zu führen.

Kosten

180,- pro Person (Dauer ca. 4 Stunden)

Der Vortrag und der Workshop stellen keine ärztliche/medizinische Diagnose Behandlung oder Beratung dar.

Im Preis inbegriffen:

Benötigte Unterlagen

Zielgruppen:

Alle, die in der Alternativmedizin arbeiten und ihre Therapien verbessern wollen und alle, die Menschen helfen wollen, ihre Gesundheit zu verbessern.

Alle, die ihre Gesundheit durch präventive Methoden verbessern wollen.

Susil Kannangara

Freiberufler & Autor des Buches

"Ayurveda und Körperlesen" - Gesundheit und Kraft der aufrechten Haltung