

ARWEN gyógyterápia – leírás

„Egy olyan mozgásformát akartam létrehozni, aminek kimondottan sosem volt semmilyen irodalma, és sikerült is, mivel általam lett használható irodalma, hiszen gyerekkoromtól ezzel foglalkozom: az izommozgások és a testhelyzetek típusainak az anyagcserére, a hormonrendszerre és az immunrendszerre gyakorolt hatásai, továbbá a vegetatív idegrendszer hatásai a központi idegrendszerre. Valamint, ami az alaptémám mindezzel: az egészség, azaz termékenység fenntartása és/vagy helyreállítása.”

Az ARWEN torna aktív komplex gyógyterápia a nőgyógyászati betegségek akut és rehabilitációs szakaszában egyaránt.

ARWEN torna főként egyedi tánc és mozgáselemeket (Graham-, Limon- és Alexander-technikát) tartalmaz, továbbá légzéshez kötött vezetett gyakorlatokat. Az óravégi relaxációs elemek beemelésével a pszichoszomatikus stresszoldás, valamint a testtudat, a mozgás újraszervezése is alapvető eszköze és célja a módszernek. A mozgássorok nem csak hatékonyak, de esztétikusak is, speciálisan a modern tánc mozgásvilágához hasonlítanak.

ARWEN torna gyógyterápia mozgásterápiája

- Aktív terápia: egyénre szabottan méregtelenít, lúgosít, regenerál, revitalizál, energizál – mindezt úgy, hogy az egyén genetikai kódjaihoz alkalmazkodik, mivel mindenki egyénileg, saját magán végzi.
- Mozgás kivitelezése: főként anaerob mozgás kivitelezés, amely lehetővé teszi, hogy az aerob mozgásmennyiség is javuljon, azaz egyre kevesebb oxigén vagy levegő szükséges az izmok működéséhez, és így növekszik az erőállóképesség, ezért az immunrendszer működésének hatásfokát emeli.
- Egy egyedien megalkotott légzéshez kötött zártláncú mozgásterápia vezetett mozgásokkal és kombinált elemekkel, testhelyzetekkel.
- Konstruktív, gyógyító, intenzív erő kifejtést igényelő, nőkre adaptált minőségi mozgásterápia: állandó betegséggel és fájdalommal, gyulladt és fájdalmas alhassal is végezhető. A fájdalom és a gyógyulás csökkentéséhez rendszeres végzése szükséges: min. 4 hónapig hetente 3-4x. Pl. a kíméletlen egészségügyi tünetek csökkenő tendenciája, már az első hónapban, akár az első óra után is jelentkezik.

Továbbá:

- ébreszti a nem dolgozó, stagnáló immunsejteket a has területén,
- zárt láncú gyakorlatok és vezetett mozdulatok kombinációjából áll, amelyek izomrendszeri kivitelezése eltér az átlagos izommunkától,
- a gyakorlatsorok fékező hatásúak (tehát nem stimulálja túl a női szervezetet),
- nem okoz hasi vérbőséget ((mivel a hasi vérbőség a gyulladást fokozza és stresszeli az alhasat)), így gyógyító hatása van,
- fájdalomcsillapító és gyulladáscsökkentő, valamint vérnyomás csökkentő hatása van,
- a hasi és az alhasi szerveket és azok simaizmaikat karbantartja,
- kíméli és elősegíti a belső női nemiszervek fiziológias működését (javul a vérkeringés, pulzalitás stb.),
- az alhasi, a hasi és a bélrendszeri egészségügyi tüneteket és problémákat eliminálja,
- az anaerob mozgássornak köszönhetően a vércukor szint mérhetően csökken (a kezdeti és az óra végi vércukor érték mérésével lehet is kontrollálni),
- a mozgás kivitelezés sokszor oxigén deficitben történik, így rohamosan javul a hormonrendszer és az immunrendszer állapota,

- a gyakorlatok kivitelezése közben hormonális hatások érhetők el (pl. magas TSH szintet regulálja, az izmok szénhidrát felhasználás emelésével az inzulin kiáramlás csökken vagy leáll, így a progeszteron szint emelkedik, laborral igazolható),
- perifériáról és a vegetatív idegrendszer felől stimulálja a központi idegrendszert,
- a teljes légzésre, táncelemekre, dinamikai váltásokra és az egészségvédelemre épül,
- egyedi, tánc- és mozgáselemeket tartalmaz, amelyek javítják és visszaállítják a termékenységet, a kismencedei szervek ciklusnak megfelelő vérellátását,
- elősegíti a központi idegrendszer kiegyensúlyozott hormonális szabályozását,
- felébreszti az immunrendszer többszintes mechanizmusait,
- a termékenységet állítja vissza, így az egyénnek megfelelően normalizálódik havi rendszerességgel a menstruáció (görcsök, fájdalmak és elhúzódó tünetek stb. nélkül).

ARWEN torna gyógyterápia egyéni tüneteknek megfelelő makrobiotikus étkezése:

Az ARWEN torna mozgásterápia, valamint egyéni kezelésben a pszichoszomatikus áthangolás és a speciálisan hozzákapcsolt egyénre szabott nőgyógyászati makrobiotikus étkezés kimondottan több női betegség és termékenységi problémakör módszertani megoldását tartalmazza.

Az komplex gyógyterápia makrobiotikus étkezése:

- napi 3x-i, az egyén tüneteire alkalmazkodó hagyományos, azaz makrobiotikus étkezés (csak bizonyos esetekben indokolt a napi 5x-i étkezés),
- a túlzott inzulináramlást visszafogja, ennek a következtében a progeszteron szintet emeli,
- hipoösztrogén és csökkentett egyszerű cukor tartalmú, ezért megemelkedett ösztrogén szintet és CA125 tumor marker értéket is leviszi,
- a szervezet vitamin és ásványi anyag dehidratációját megállítja,
- garantálja az étkezésből a megfelelő szerves vitaminok és ásványi anyagok bevitelét,
- hollisztikus szemléletű, célja a szervezet dinamikájának, harmóniájának megteremtése és megőrzése,
- komplex és helyes életmódváltás elősegítése, a tudatos benső váltás támogatása – konstruktív pedagógia alkalmazásával.

Milyen betegségekre jó? Endometriosis, pcos, mióma, pajzsmirigy alulműködés, pajzsmirigy zavarok, magas prolaktin szint, korai menopauza, lezáródott petevezeték, hormonális és egyéb egészségügyi problémák (pl. hipertónia) stb.

A mozgásterápia hatékonysága csaknem 60%-os, megfelelő étrenddel eredményessége 95-99 %-os. Varázslata csak egyetlenegy dologban rejlik: csinálni kell.