

Die A R W E N- Gymnastik

(Psycho- neuromuskolare-gynäkologische Reorganisation)

Die A R W E N- Gymnastik existiert seit September 2005. Gemäß der erhobenen statistischen Daten hilft sie bis zu 56% der Anwenderinnen, mit ihren Wirkmechanismen gegen Sterilitätsprobleme, verursacht durch PCOS, Endometriose, Wechseljahre, hohe FSH- Werte, Übergewicht, Eileiterverschluss usw. Für Patientinnen, die regelmäßig die Kurse besuchen, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit spontaner, oder durch künstliche Befruchtung entstandener Schwangerschaften.

Für die Gymnastik ist regelmäßige Teilnahme erforderlich: Nur so werden die Wirkmechanismen erfolgreich aktiviert. Die Therapie kann jederzeit begonnen werden. Sie kann vor, während oder nach endokrinologischen oder Kinderwunschbehandlungen ausgeübt werden.

Die Reorganisationsgymnastik erfolgt unter psychosomatischer Kontrolle, welche beim Abnehmen hilft und die optimale Funktion des Organismus anregt. Die Reorganisationsgymnastik hat eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit, ferner unterstützt sie die Problemlosigkeit bestehender Schwangerschaften: Sie fördert langfristig die Ausdauer der Kräfte und formt den weiblichen Organismus hin zu einem mit mehr Ausdauer.

Mehr zur Gymnastik im einzelnen:

Die A R W E N- Gymnastik ist ein komplexes Training mit eigener Technik: Sie ist eine ergänzende Therapie bei Unfruchtbarkeit organischen und nicht organischen (PCOS, Endometriose, Wechseljahre, Übergewicht, Eileiterverschluss, usw.) Ursprungs; sie ist eine adaptierte Gymnastik mit Musik, welche sich auf das weibliche vegetative Nervensystem, auf die Muskelfunktion und dadurch auf die weiblichen Geschlechtsorgane im Becken auswirkt.

Die Komponenten der Gymnastik :

- Körperbewusstseinsführung: Es ist wichtig, ein isoliertes Muskelgefühl aufzubauen sowie Organen und Organsysteme zu spüren,
- spezielle Körperpositionen, Grundübungen: Hatha-Yoga Grundsanas, bzw. Tai Chi, Chi Kung, Basiselemente, Positionen der Techniken von Alexander und Graham,
- Bauchatmung und vollständige Yoga-Atmung: das Zwerchfell massiert die inneren Organe kräftig durch,
- zur Atmung gekoppelte, kreisrunde Bewegungsformationen,
- speziell adaptierte Bewegungstechniken,
- ins Bewegungssystem eingepasste, eigene Übungen,
- psychosomatische Anleitung in den Stunden und für die Entspannung,
- ferner Einzelbehandlungen.

Die allgemeine Wirkungsmechanismen der ARWEN Gymnastik:

- mit ihren tonusanregenden Wirkungen wird der Stress gelöst, stellt sie das psychosomatische Gleichgewicht wieder her,
- senkt das Körpergewicht, unterstützt die Diät und das Halten des Körpergewichtes,
- stellt die physiologischen Bewegungsgrenzen der Gelenke wieder her, diese werden gelenkiger: die Bewegungen überbelasten die Gelenke nicht,
- hält die Selbstregulierenden Mechanismen des Organismus in Stand (stimuliert das Immunsystem),
- wirkt auf das vegetative Nervensystem: z.B. senkt den Blutdruck dauerhaft, stoppt die Menstruationsschmerzen vollständig,
- kann auch mit einem höheren Body-Mass-Index durchgeführt werden.

Ziel der ARWEN Gymnastik: Aktivierung spezieller Wirkmechanismen.

Die speziellen Wirkungsmechanismen der ARWEN Gymnastik:

- Bewegung der inneren weiblichen Geschlechtsorganen von mehreren Seiten: Unterstützung der physiologischen Funktionen,
- hilft den zyklischen Hormonfunktionen,
- besitzt eigene Hormonwirkungen, hilft die Hormonwerte im Gleichgewicht zu halten,
- unterstützt die Kinderwunschbehandlungen anhand ihrer Wirkungen,
- fördert das qualitative Anreifen von Eizellen,
- fördert die Durchblutung des Beckens,
- fördert die Einnistung der befruchteten Eizelle nach der Befruchtung,
- beugt Schwangerschaftsdiabetes und Toxämie vor: anhand ihrer Wirkmechanismen kommen langfristige, während der Schwangerschaft auftretende Stoffwechselerkrankungen seltener auf,
- enthält eine Intimgymnastik auf Yoga-Basis,
- schiebt die Wechseljahre und ihre Symptome hinaus: hat eine innere und äußerliche Verjüngungswirkung,
- hat keine Kontraindikationen, kann parallel zu allen Behandlungen durchgeführt werden.

Wirkungsmechanismen der Einzelbehandlungen der ARWEN Gymnastik:

- auf Tai Chi und Chi Kung basierende, östliche manipulative und psychosomatische, bzw. kinesiologische Technik,
- ergänzende Biofeedbacktherapie,
- neurologische symptomatische Behandlung,
- steuert über die physiologischen Funktionen die inneren weiblichen Geschlechtsorgane,

- hilft bei der Justierung des zentralen Nervensystems,
- hilft mit ihren einzigartigen Wirkungen der Erneuerung und Neuorganisation des Organismus,
- löst fehlerhaften, reflexive Gewohnheiten,
- stimmt die sich selbst regelnden Mechanismen im Organismus ab,
- stellt das psychosomatische Gleichgewicht wieder her,
- löst Depressionen.