

atásmechanizmusuk alapján a meridián (energiacsatorna) rendszeren keresztül, illetve mikrorendszerek, zónák kezelésével működnek. Ezen működési elvek alapján más megközelítéssel gyógyítják a mozgásszervi panaszoktól, fájdalomtól szenvedő embereket, mint a nyugati típusú orvosláshoz tartozó módszerek – melyek élettani alapok felől közelítik meg ugyanazon problémákat.

JÓGA Talán a legismertebb, melynek több fajtája is létezik. Ez egy több ezer éves mozgás- és meditációs rendszer. Magyarországon talán leginkább a Hatha-jóga ismert, de a teljesség igénye nélkül felsorolva: a Karma-, Bhakti-, Rádzsa-, Mantra-, Djána-, Kundalini-, Etká- stb. jóganak egyaránt vannak követői. Minden jógatípus másra helyezi a hangsúlyt, de végső soron energetizálják, erősítik, rugalmassá teszik a testet, a **vegetatív idegrendszeren keresztül harmonizálnak, megnyugtatnak**, a pozitív érzelmek erősítésével az ember- és a környező világ kapcsolatát javítják, valamint önfegyelmet, mértékletességet tanítanak. Légzőgyakorlataikkal és aszanáikkal megnyugtatnak, méregtelenítenek, a belső szervek keringését is javítják.

EURITMIA Egy művészi tornára emlékeztető folyamatos mozgásterápia, mely harmonizálja az egész testet, oldja a feszültségeket.

CSI-KUNG Egy kínai önfejlesztő módszer, mely szintén a **meridiánokban zajló energiakeringésre hat kedvezően különböző testtartásokkal**, mozdulatokkal, légzéssel és nagyfokú figyelem-összpontosítással. A csi-kung elsősorban megelőzésre való, de belszervi-mozgásszervi betegségek esetén is alkalmazható.

WAITANG-KUNG Egy speciális csi-kung, mely **egyesíti a gimnasztika, a meditáció és a gyógyítás** elemeit. Idősebb

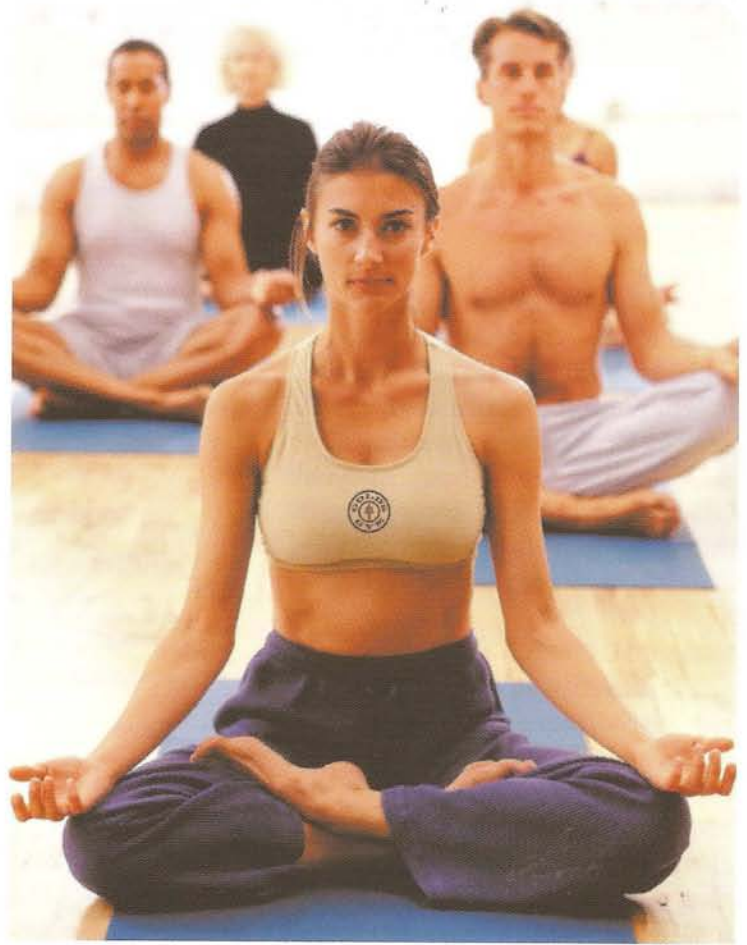
korosztály számára is ajánlott, valamint krónikus betegségben szenvedők is sikerrel alkalmazhatják.

TAI CSI Sportszerű, meditatív harcművészet. Javítja az ízületek mozgástartományát, az izomerőt, a belső szervekre, légzésre, keringésre is pozitív hatással van, oldja a stresszt. Korhatár nélkül egészségesek és betegek egyaránt hódolhatnak ezen sportnak.

KUNG-FU, A KARATE, AZ AIKIDO és egyéb **harcművészeti sportok** mind a test és szellem egységének megteremtését célozzák meg, a küzdeni tudás, a kudarc és siker (!) elviselésének megtanítása mellett. Ezek a harcművészeti sportok jó állóképességű fiataloknak valók.

A JOGGING, A STRECHING, A GYÓGYLOVAGLÁS, A CALLANETICS, A TÁNCTERÁPIA, A LÉGZÉSTERÁPIÁK részben a gyógy-sportokhoz tartoznak, melyek a megfelelő **energiaáramlással, koordinációjavítással, izomerősítéssel, a gerinc rugalmasságának javításával** tartják karban a testet és a szellemet, segítik a pszichoszomatikus betegségek gyógyulását is.

MEIR SCHNEIDER program egy mozgás- és látásrehabilitá-



Alternatív mozgásterápiák

Az alternatív mozgásterápiák **HOLISZTIKUSAN** hatnak, azaz az egész embert kezelik, gyógyítják testi, energetikai és mentális szinten.

ciós öngyógyító módszer. Ez a rehabilitációs eljárás különböző eredetű látáscsökkenet betegeknek és izombetegségekben szenvedőknek nyújt segítséget.

FELDENKRAIS-módszer lényege, hogy ha kisgyermekkorban hibásan alakulnak ki a **mozgás- és testtartásminták, ezek újratanulással javíthatók.** Ezáltal megszüntethetők a fájdalmas blokkok (sajnos ha ezen tanult reflexek kifejezetten hibásak, úgy serdülőkorban csont-ízületi deformitások is kialakulhatnak – ezek maradandóak.) A rossz izomműködésre azonban kiváló módszer.

ALEXANDER-módszer kicsit hasonló az előzőhöz, itt tükör előtt gyakorolva kerül kijavításra a helytelen testtartás, mely a **pszichés problémákra is gyógyír** (depresszió, szorongás, beszédhibák).