



Autorisation VdL 46c/2012/62

FLASH MOB 1

Zum Mitmachen! Für ALLE! *Participez TOU(TE)S!*
 Mir gaaapse fir de Spaaass,
 mir gaaapse well et gud as !!!

Samstag / samedi 7. April 2012

um Punkt 12:15 Uhr!

à 12:15 précises!

Leitung Miranda Welter
 Tanztherapeutin-Tanzpädagogin Biodynamik HKiT®
 Visiotherapeutin - Lehrerin - NLP Master Practitioner
 Psychologue diplômée, art- et danse-thérapeute dipl.

Gutes Sehen ist für uns alle wichtig. Sobald es aus dem Gleichgewicht ist, unscharf oder gestört, (nah, fern; trockene, müde, schmerzende Augen), wollen wir es wieder in Ordnung bringen können. Gähnen ist die erste Hilfe für die Augen und wirkt SOFORT.

Voir est important pour chacun de nous. Lorsque notre vision devient défaillante, lorsque nous commençons à voir flou, lorsque les yeux font mal ou sont secs, fatigués, (travail devant écran), la vue de nuit est difficile, nous voulons pouvoir y remédier. Heureusement, nous pouvons bâiller ? c'est le premier secours et agit à l'INSTANT !

Mitbringen / à apporter

Kleidung für die Entspannung im Freien,
 Trinkwasser, Notizblock, Foto-Film-Apparat,
 was du brauchst um dich wohlfühlen

Vêtements-détente pour l'extérieur, eau, appareil photo-film, ce dont tu as besoin pour ton bien-être

Veranstaltungsort / lieu

Place d'Armes, Luxembourg Ville

Einschreiben bitte per Email Interesse anmelden

Inscription mail d'intérêt de participation

Information

fon: 691 63 80 66 / 23 63 80 66

info@danzatelier.lu

Kosten / frais

0 000 000,00.-

unbezahlbar – *impayable*

zum Mitmachen für ALLE
**bitte weiterschicken an deine
 Freunde und Bekannten !**

***Votre participation est
 souhaitée. Pour tout le monde.
 Prière de passer le message à
 tous vos amis et
 connaissances***

www.danzatelier.lu

Que c'est bon de bâiller!

Version française (Deutsch weiter unten)



Ah, ces bâillements ! Lorsque nous retenons inconsciemment notre respiration, c'est le flux d'énergie dans tout notre corps que nous retenons. Bâiller un moment, détendu, ouvre la porte à une respiration plus profonde. Quand vous serez devenu un « bâilleur émérite », vous remarquerez peut-être un changement - un surcroît de lumière, de profondeur - dans le monde qui vous entoure. Arrêtez-vous et goûtez cet instant. Vous vous êtes relaxé et vous êtes devenu plus réceptif, plus en harmonie avec l'espace dans lequel vous vivez.

Imaginez que vous êtes un lion à la crinière fauve se prélassant sous le chaud soleil de la brousse africaine. Vos amis et votre famille font la même chose sous les arbres alentours. Alanguis, ils jouent dans la lumière chatoyante de cette terre douce et chaude. Vous étirez vos pattes de devant, vous ouvrez une gueule immense et laissez s'échapper un rugissement paisible.

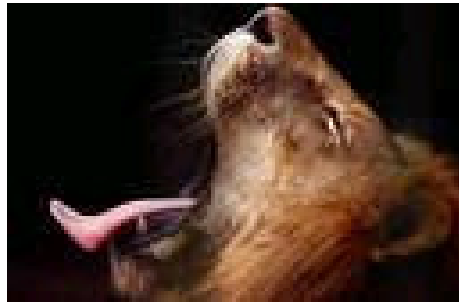


C'était tellement bon que vous recommencez. Mais cette fois vous contractez vos épaules, les soulevez et les portez en avant tout en inspirant. Puis vous les relâchez tout en expirant, dans un mouvement d'une souplesse féline. Le son qui sort de votre gorge ouverte est un vrai grognement léonin. A propos du bâillement impoli : l'humain contrôle ses manifestations spontanées en contrôlant sa respiration. Le bâillement est le mode de respiration le plus naturellement libérateur et le plus accompli chaque fois que nous éprouvons spontanément le besoin d'avoir davantage d'oxygène, de détendre nos muscles et de changer de rythme. Mais on nous a appris à supprimer le bâillement. Changeons cet état de choses.

Bâiller ouvre l'articulation de la mâchoire et libère le muscle masséter contracté à force de trop faire travailler l'intellect, ce qui conduit à grincer des dents la nuit. Un autre muscle, le temporal, aide le masséter à refermer les mâchoires. Comme ce muscle

s'insère de chaque côté de la tête dans la région des tempes, sa contraction peut provoquer des maux de tête. Lorsque le masséter et le temporal sont contractés, les muscles des joues et ceux qui entourent la bouche et les yeux se contractent également. Quelques bons bâillements contracteront et détendront ces muscles tous ensemble. Vos dents, vos mâchoires, votre cerveau et vos yeux vous en sauront gré.

Des messages inconscients passent à tout moment entre les personnes. Parfois, ces courants de communication « souterrains » sont plus importants que les choses rationnelles qui sortent de notre bouche. Quelqu'un bâille, et quelqu'un d'autre fait la même chose sans s'en rendre compte. Allez plus loin. Organisez de temps à autre des « parties » de bâillements avec des enfants et des amis. Tout le monde y prendra plaisir, une fois surmontées les inhibitions ; les ventres se relâcheront, les pensées ennuyeuses s'envoleront, des larmes libératrices couleront sur les joues. Les effets bénéfiques des bâillements débridés sont nombreux :



- 1) Bâiller apporte un surcroît d'oxygène aux cellules du corps, y compris celles des yeux et du cerveau.
- 2) Bâiller contracte puis détend les muscles qui sont en relation avec les yeux. Un bon bâillement contractera et relâchera les muscles depuis le sommet du crâne jusqu'au bout des orteils, y compris ceux des épaules (trapèzes), ceux des yeux (orbiculaires oculi), ceux du cou (fléchisseurs du cou), ceux du ventre (abdominaux et muscles de la région du plexus solaire).
- 3) Bâiller peut changer notre état émotionnel et le faire passer du négatif au positif
- 4) Bâiller ouvre l'esprit à de nouvelles expériences.
- 5) Bâiller modifie le pH du sang, aide à désintoxiquer le foie et à équilibrer l'énergie sur le méridien de cet organe.
- 6) Le matin, bâiller nous réveille. Le soir, cela nous détend et nous prépare à un sommeil réparateur.
- 7) Bâiller stimule la production de larmes qui rafraîchissent les yeux fatigués.
- 8) Bâiller relaxe le plexus solaire et les muscles qui travaillent pendant la digestion. Le bien-être envahit notre diaphragme.



Notez par écrit les effets que les bâillements ont sur vous.

Si vous voulez bâiller et si vous vous trouvez parmi des gens qui ne se sont pas encore débarrassés de leurs préjugés, excusez-vous en disant : « Je suis si détendu en votre compagnie que je ne peux m'empêcher de bâiller ». Il y a toutes chances que les autres personnes souriront et vous imiteront.

Un bon bâillement est toujours accompagné de son SON, qui est votre son très personnel, ne vous gênez surtout pas !

Extrait du livre « Bien Voir sans Lunettes » de Janet Goodrich

Pour en savoir plus et pour les cours et séances de visiothérapie avec Miranda Welter, les livres, les entraîneurs optiques à trous et les lampes et ampoules à spectre solaire complet de la marque allemande « natur-nah.de » adressez-vous à Miranda Welter, téléphone 691 63 80 66,
e-mail : miranda@danzatelier.lu site : www.danzatelier.lu



Deutsche Fassung

Gähnen tut gut

Ach, dieses Gähnen! Wenn wir unbewußt unseren Atem anhalten, unterbinden wir den Energiefluß durch unseren gesamten Organismus. Ein wenig entspanntes Gähnen

öffnet die Tür zu vollerm Atmen. Wenn ein gewaltiges Gähnen einsetzt, entdecken Sie vielleicht eine Veränderung, ein Hellerwerden, mehr Tiefe in der Welt um sich herum. Halten Sie ein und würdigen Sie das. Sie haben sich entspannt und sind aufnahmebereiter geworden, mehr in Übereinstimmung mit Ihrem Lebensraum.

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein goldbrauner Löwe, der sich in der warmen Sonne einer afrikanischen Steppe behaglich räkelt. Ihre Freunde und Familienangehörigen, malerisch auf die Äste der umliegenden Bäume drapiert, dösen vor sich hin. Andere spielen im schimmernden Licht des Nachmittags träge auf dem weichen Bauch der gerösteten Erde. Sie strecken Ihre Vorderläufe, reißen Ihren großen Rachen auf, gähnen gewaltig und lassen beim Ausatmen ein sanftes Grollen ertönen. Das hat so gut getan, dass Sie es gleich wiederholen. Diesmal spannen Sie Ihre geschmeidigen Schultern an, ziehen sie nach oben und nach vorn, während Sie einatmen. Beim Ausatmen entspannen Sie sich mit katzenhafter Geschmeidigkeit. Aus Ihrem geöffneten Löwenrachen fließt ein schnurrender Ton.



Das „unaufhörliche“ Gähnen: Die Menschen kontrollieren ihren Ausdruck durch den Atem. Gähnen ist die natürlichste, befreiendste und bestmögliche Art zu atmen, wenn wir frischen Sauerstoff brauchen, die Muskeln sich strecken wollen oder ein anderes Tempo einschlagen. Trotzdem hat man uns beigebracht, Gähnen zu unterdrücken. Diesen Zustand wollen wir ändern.



Gähnen öffnet das Kiefergelenk und befreit den Kaumuskel. Dieser Muskel verspannt sich, wenn wir zu viel denken und lässt die Zähne in der Nacht knirschen. Ein anderer

Muskel, der sogenannte Schläfenmuskel (Temporalis), unterstützt den Kaumuskel (Masseter) beim Schließen des Kiefers. Weil er an beiden Seiten des Kopfes sowie im Bereich der Schläfen ansetzt, kann Spannung in diesem Muskel Kopfschmerzen verursachen. Sind Masseter und Temporalis angespannt, so verspannen sich auch die Muskeln um den Mund, in den Wangen und um die Augen. Mehrmaliges kräftiges Gähnen sorgt dafür, dass sich alle diese Muskeln an- und entspannen. Ihre Zähne, Kiefer, Gehirn und Augen werden es Ihnen danken.

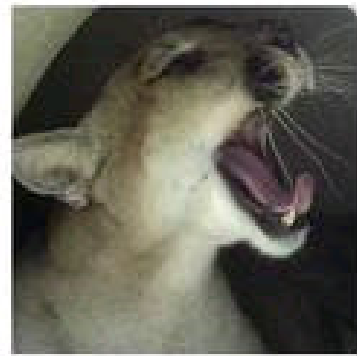


Unbewusste Botschaften werden ständig zwischen Menschen ausgetauscht und manchmal sind diese Unterströmungen der Kommunikation wichtiger als die vernünftigen Worte, die aus dem Mund kommen, da gähnt plötzlich jemand und alle anderen Anwesenden machen es nach, ohne sich etwas dabei zu denken. Das lässt sich sogar noch weiterführen: Veranlassen Sie ab und zu Gähn-Parties mit Kindern und Freunden. Wenn die anfänglichen Hemmungen überwunden sind, haben alle ihren Spaß daran. Bäuche lockern sich, ärgerliche Gedanken verschwinden, reinigende Tränen laufen über die Wangen. Unbehindertes Gähnen hat so viele Vorzüge, dass ich sie Ihnen aufschreiben will:

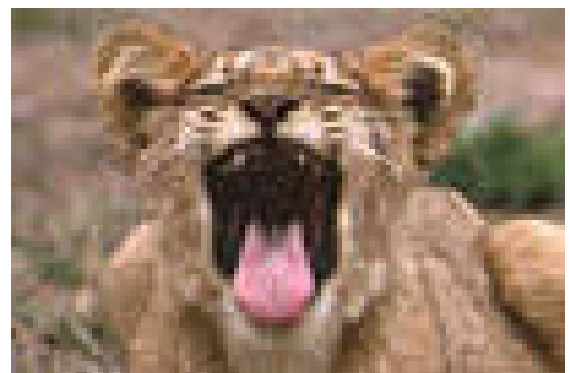
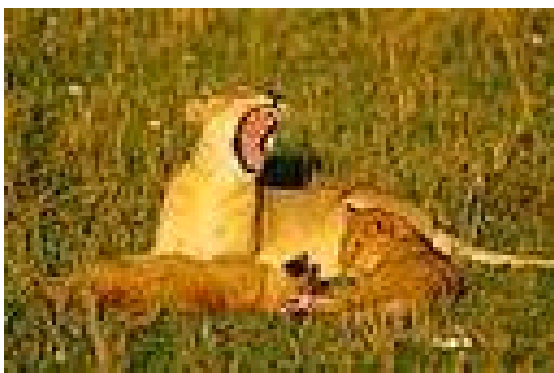


1. Gähnen führt den Körperzellen, Augen, Gehirn frischen Sauerstoff zu.
2. Gähnen spannt erst und lockert dann die Muskeln um die Augen. Ein kraftvolles Gähnen tut das für alle Muskeln von der Schädeldecke bis zu den Zehenspitzen – einschließlich der Schultern (Trapezius), der Augen (Orbicularis oculi), des Nackens (Hals/Nackenstrecker und -beuger) und des Bauches (Abdominalmuskeln).

3. Gähnen kann negative Stimmungen ins Positive wenden.
4. Gähnen verändert den pH-Wert des Blutes und verringert den Giftstoffpegel in Ihrem gesamten Organismus.
5. Unser Verstand wird durch Gähnen aufgeschlossener für neue Erfahrungen.
6. Es unterstützt die Entgiftung der Leber und gleicht den Energiefluß im Lebermeridian aus.
7. Es weckt Sie morgens auf und leitet nachts über in tiefen und geruhsamen Schlaf.
8. Gähnen regt die Produktion erfrischender Tränen an, die müde Augen baden und chronisch trockene Augen anfeuchten.
9. Es entspannt den Solarplexus Bereich und die Bauchmuskeln, mit denen Verdauungsbeschwerden zusammenhängen. Wohlbefinden breitet sich in Ihrem Bauch aus.
10. Schreiben Sie auf, was Gähnen alles für Sie tut.



Wenn Sie gähnen möchten und sich unter Menschen befinden, die ihre Vorurteile ungeniertem Gähnen gegenüber noch nicht überwunden haben, entschuldigen Sie sich einfach und sagen: „Ich fühle mich in Ihrer Gesellschaft so locker, wohl und entspannt, dass ich jetzt gleich zu gähnen anfangen. Sehr wahrscheinlich wird jemand lächeln und gleich mitziehen.“



Kein anständiges Gähnen würde sich gerne tonlos erwischen lassen. Um einen Ton von uns zu geben, müssen wir den Mund ganz weit öffnen. Zeigen sie der Umwelt Ihre Zähne, Zunge und den Rachen, während Sie Atem holen – dann lassen Sie die Luft genüsslich durch den Mund wieder entweichen. Lassen Sie dabei Ihr ganz persönliches ungehemmtes Brüllen, Gurren, Flöten, Trällern, Knurren, Gurren oder Wehklagen erschallen. Werden Sie damit vertraut, wie es sich anhört, wenn sie sich entspannen.

Nach und nach werden sich Ihre Familie und Freunde auch daran gewöhnen. Und wer weiß? Vielleicht mache sie bald sogar mit.

Es ist beim Gähnen völlig natürlich, mit einem Ton auszuatmen. Wir sind Klangkörper.

Viel Spaß.



Auszug aus dem Buch « Natürlich Besser Sehen » von Janet Goodrich. Ph.D.

Wollen Sie mehr wissen über die Möglichkeiten des natürlichen Sehens und der Visiotherapie, die Bücher, die Lochbrillen und die Vollspektrum-Lampen und Leuchtmittel von der deutschen Firma « natur-nah.de » bitte Miranda Welter kontaktieren : Telefon 691 63 80 66

e-mail : miranda@danzatelier.lu site : www.danzatelier.lu

