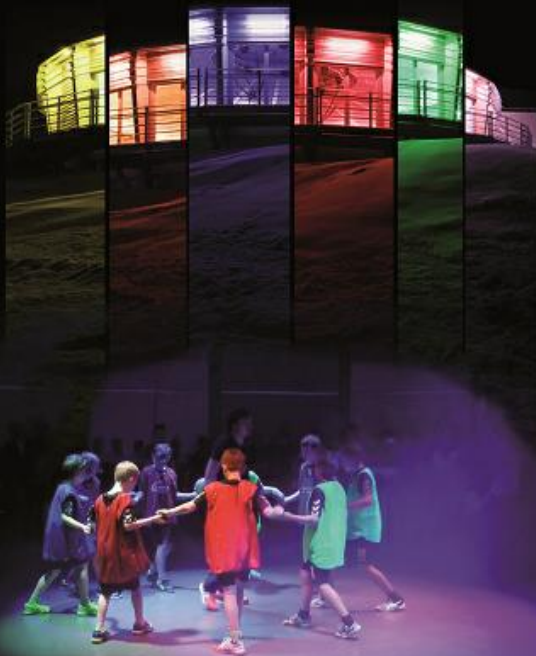




Die **Farben** der eMotionBase der Sport|Jugendherberge Bad Tölz



kinsporth®

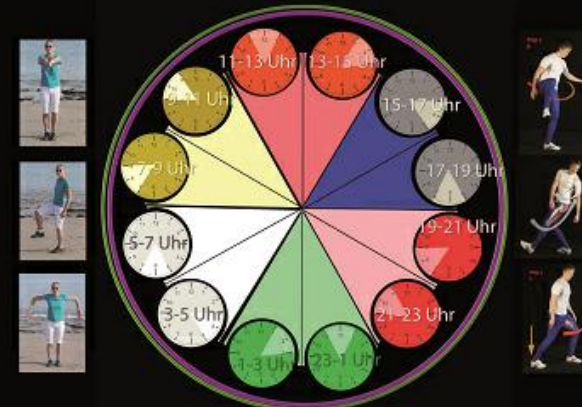
www.kinsporth.de

Institut & Campus für sportkinesiologische Trainingsmethoden



das Buch zum Thema

Die Farben der eMotionBase richten sich nach den Farben der chinesischen Elemente **Erde-Metall-Wasser-Holz** und **Feuer**. Jedes Element hat einen Yin- und einen Yang-Meridian, das Element **Feuer** hat 4 Meridiane, deswegen zwei verschiedene Rottöne (**Orange** und **Rot**). Die Meridiane stehen in einer **Endlosschleife** nacheinander in Verbindung. Wenn über die Farben die einzelnen Meridiane im richtigen Verlauf (auch Meridianuhr genannt) angesprochen werden, so kommt es zur energetischen Balance. Das nützt uns für die psychische und physische Regeneration, und auch zu Konzentrationsverbesserungen. Die eMotionBase leuchtet dabei innen wie außen synchron. Natürlich können wir zu den Trainings verschiedene Beleuchtungen erzeugen, je nachdem, was wir erreichen wollen: reines Training (da gibt es viele Möglichkeiten) oder zusätzlich energetische Balance.



In dem Meridianumlauf nehmen wir aber neben einzelnen Muskeln auch Entsprechungen (z.B. Farben) unseres Körpers und unseres Geistes wahr. Und da beginnt die Sportkinesiologie: das dynamische Stretching (rechte Bilderleiste), die myofasciale Massage, das Meridianantzen (linke Bilderleiste) und vieles mehr- für balanciertes Training, Gesunderhaltung und bessere Leistungsabrufung.

Die Sport|Jugendherberge bietet hierfür Seminare, Workshops und Trainings an. Bitte fragen Sie nach!

