



### Superbrain Yoga

#### **Was ist Superbrain Yoga?**

Superbrain Yoga ist eine einfache und effektive Technik, um unser Gehirn zu energetisieren und aufzuladen. Es basiert auf den Grundsätzen der subtilen Energie und Ohrakupunktur. Superbrain Yoga ist im Wesentlichen eine Form der Akupressur und Atemtechnik, welche verwendet wird, um beide Hemisphären des Gehirns auszugleichen und Energie zum Gehirn hinaufzubringen. Es wurde von Master Choa Kok Sui entwickelt, der zu diesem Thema ein Buch geschrieben hat.

Die Übung ist leicht zu erlernen, dauert blass ein paar Minuten und kann von fast jedermann überall durchgeführt werden. Diese Technik wurde entwickelt, um die Intelligenz der Menschen zu erhöhen. Superbrain Yoga energetisiert und aktiviert nicht nur das Gehirn, sondern hilft auch beim Ausgleichen der Energiezentren - dem Herz-, Hals-, Ajna-, Stirn- und Kronen-Chakra.

Weitere Vorteile der Praxis des Superbrain Yogas sind grössere psychische Stabilität für Jugendliche und jüngere Menschen, so dass sie sich gut auf ihre Ausbildung und Karriere konzentrieren können, anstatt sich in unerwünschten Aktivitäten zuzuwenden.

Superbrain Yoga wird auch Menschen unterrichtet, die geistig behindert sind, autistisch, Legastheniker, hyperaktive oder ADHS, um ihre geistigen Fähigkeiten zu verbessern. Zu diesem Thema wurden Wissenschaftliche Studien durchgeführt. Diese sind in Master Choa Kok Sui's Buch Superbrain Yoga dokumentiert.

#### **Wo hilft Superbrain Yoga nachweislich?**

- Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)
- Hyperaktivität, Lern- und Konzentrationsschwäche
- Antriebs- und Freudlosigkeit
- Nervlicher Belastung, inneren Spannungen
- Psychologischer Instabilität, Niedergeschlagenheit
- Vergesslichkeit

Fünf vorliegende amerikanische Studien unter ärztlicher Aufsicht belegen den Erfolg.

#### **Wie mache ich Superbrain Yoga?**

Führe folgende Schritte aus:



1. Entferne allen Schmuck
2. Halte das rechte Ohrläppchen mit dem **linken** Daumen und Zeigefinger. Platziere den Daumen auf der Aussenseite (vor dem Ohr); Zeigefinger an der Innenseite (Rückseite des Ohres).
3. Halte das linke Ohrläppchen mit dem **rechten** Daumen und Zeigefinger. Platziere den Daumen auf der Aussenseite (vor dem Ohr); Zeigefinger an der Innenseite (Rückseite des Ohres). Stelle sicher, dass der rechter Arm über dem linken Arm liegt.
4. Fahre fort, die beiden Ohrläppchen zu halten. Stelle Dich hüftbreit hin. Drücke Deine Zunge an den Gaumen.
5. Atme durch die **Nase ein** und gehe langsam in die Hocke **unter**. Schaue, dass die Fersen am Boden bleiben. Mit dem Gesäß nicht tiefer als bis auf Kniehöhe gehen.
6. Fahre fort, die beiden Ohrläppchen zu halten. Atme durch den **Mund aus** und komme wieder aus der Hocke **hoch**.
7. Wiederhole diese Übung als Anfänger 7 - 10 Mal (ergibt ca. 30 Sekunden Übungsdauer) und steigere die Übung auf 2 - 3 Minuten. Du kannst diese Übung täglich nach Bedarf (vor allem bei sitzender Tätigkeit) mehrmals wiederholen.





### Einige wichtige Hinweise, die zu beachten sind

1. bei der Durchführung der Übung ist es von Vorteil, bequeme Kleidungsstücke zu tragen
2. Für Frauen während der Menstruation ist diese Übung nicht in jedem Falle zu empfehlen. Es gibt Lehren, nach denen sich bei dieser Übung "kontaminiert Energie" vom Unterkörper nach oben bewegen können. Schwangeren wird empfohlen, ihren Arzt zu konsultieren, bevor Sie versuchen, diese Übung auf einer täglichen Basis durchzuführen.
3. Die beste Zeit für diese Übung ist am frühen Morgen oder später am Abend – sie kann jedoch auch tagsüber durchgeführt werden.
4. Bessere Wirkung kann erzielt werden, wenn diese Übungen mit leerem Magen erfolgen.
5. Stelle sicher, die Du die Übung langsam ausführst, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

Diese sehr einfache Übung kann nicht nur verbessern Sie Ihre Intelligenz und machen Sie geistig fit, sondern auch Ihnen helfen, einige zusätzliche Pfunde fallen und körperlich fit zu, geschweige denn die Beseitigung der Wahrscheinlichkeit, an altersbedingten Krankheiten.

### Video zum Superbrain Yoga



Um das Video anzuschauen, klicke auf das Bild oder diesen [Link](#).