

"Hemmeligheten bak Yoga & Åpning Av Energi Kanalene!"

Et Helhetlig Yoga System!

TDA's Yoga er konstruert så enkelt at selv nybegynnere vil ha et stort helsemessig utbytte, uavhengig av fysisk form og fleksibilitet.

"Bedre Helse Med Yoga - Så Enkelt Som 1-2-3!"

TDA's Yoga for åpning av energikanalene, er et komplett Yoga Program for oss vanlige mennesker, med øvelser som...

- gir deg overskudd
- bedrer helsen din
- gjør deg sterkere - mykere - mer utholden
- gjør at føler deg vel med kroppen din
- hjelper deg til å få frem kraften
- øker bevisstheten

Pluss Pusteøvelser og meditasjon.

TDA-Yoga er Dagens Yoga!

Dette Yoga programmet er satt sammen av flere tusen år gamle øvelser som alle har bestått de gamle Yogamesternes krav til effektivitet, gjennom tidene. Vi er nå i 2009 og har utviklet oss mye siden yogaen oppsto, vi forkaster ikke verken gamle eller nye ideer - vi tar det beste fra begge verdener. En av fordelene vi har i dag, er at vi med vestlig vitenskap kan forklare effektene av og fordelene med mange av de gamle østlige øvelsene og teoriene. Derfor er alle øvelsene valgt ut med dagens menneske for øyet - med den livsstilen vi lever - vi bruker også den teknologien vi har tilgjengelig i dag. Det betyr at vi ikke behøver sitte med korslagte ben i en hule eller under et tre i 20 år og stirre på en stein - for å lære oss meditasjon.

Jeg var skeptisk til å starte med yoga, men bestemte meg for å prøve etter å ha følt meg slapp over lengre tid. Jeg må si at denne formen for trening har vært en lett måte å bli bedre på, ikke bare føler jeg meg mye sprekere, jeg har også fått energi til å være med på mange nye aktiviteter.

Etter hver trening føler jeg en utrolig ro i kroppen - dette er noe som passer alle...

Lisebet Thunes (58år) - Skien

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

I vår tid har vi hjelpemidler som sørger for at vi kommer oss inn i meditasjons-modus i løpet av sekunder. For å få større og raskere utbytte av treningen, benytter TDA-Yoga -

spesiallagde cd'er med forskjellige frekvenser, under treningen. Du vil garantert legge merke til effekten dette har på deg, allerede den første dagen.

TDA-Yoga passer for alle, uansett;

- Alder
- Fysisk form
- Styrke
- Om du er myk eller stiv

TDA-Yoga vil blant annet lære deg;

- ✓ Hvordan du reduserer stress i hverdagen.
- ✓ Hvordan du bedrer lungekapasiteten.
- ✓ Hvordan du øker styrke og fleksibilitet.
- ✓ Hvordan du kan redusere ledd og muskelsmerter.
- ✓ Hvordan du kan gjøre en effektiv treningsøkt på 10 minutter.

Dette Yoga programmet er laget spesielt med tanke på deg som lever en travel hverdag og har liten tid til å trene. I vår verden går ting stadig raskere, daglige gjøremål, arbeidsoppgaver og stress sluker oss og når du endelig har litt fritid - så får du ikke slappet av. Du føler deg sliten, trett, uten overskudd, har stiv nakke og vond rygg. I lange tider har du tenkt på å gjøre noe med det, men tiden strekker aldri til.

Det kan være at du ikke har overskudd og ikke føler deg opplagt til å trene, men saken er at du får heller ikke overskudd hvis du ikke trener! Løsningen behøver ikke å være så langt unna, les videre 😊

I en årrekke har jeg hatt leddgikt med store smerter og jeg hadde problemer med å gå og å få stått opp om morgenen. Etter å ha trent yoga er smertene redusert, jeg har jeg fått større bevegelighet og føler meg ikke lenger så stiv i muskler og ledd. Jeg er nå ute og går tur flere ganger i uken, noe jeg ikke kunne gjøre før jeg begynte med yoga.

Merry Rachel Henriksen (63 år) - Skien

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

Når du gjør disse øvelsene er du på vei til en helt ny og bedre livsstil. Hemmeligheten ligger i å gjennomføre dette programmet et par ganger i uken pluss 10 minutter de andre

dagene . Øvelsene kan gjøres hvor som helst - ute eller inne, det eneste du har bruk for er et par kvadratmeter å trene på.

Her er flere av fordelene TDA-Yoga gir deg;

- Muskelspenninger og muskelknuter løses opp.
- Bevegeligheten bedres, du blir mykere og smidigere.
- Flexibiliteten øker samtidig som du blir sterkere i skuldre og nakke, dette har igjen en positiv effekt for bl.a. spenningshodepine.
- Øvre og nedre del av ryggen blir sterkere og mer fleksibel, økt sirkulasjon betyr mindre smerter.
- Balanseevnen blir bedre.
- Du får økt kroppsbevissthet og bedre kroppsbeherskelse.
- Koordinasjonsevnen forbedres.
- Konsentrasjonsevnen øker.

Ikke nok med det, det er også en hel rekke av kroppens funksjoner som stimuleres slik at helsen din bedres, når du følger dette programmet over tid !

Som du ser av punktene over, har TDA-Yoga en hel rekke effekter som vil gjøre at du blir sterkere, mer fleksibel og kommer i bedre form. Problemet for mange, er at Yoga som oftest blir forbundet med en treningsform hvor du må være så myk at du kan klø deg bak øre med tærne! Ikke TDA-Yoga, denne formen for Yoga er laget for det moderne menneske, med den livsstilen vi har - slik at du gjør øvelsene ifølge din fysiske form.

Fordelen med TDA-Yoga er at denne treningen passer alle enten man er en idrettsutøver, pensjonist eller ungdom, i god eller dårlig form - alle vil nyte godt av de helsemessige effektene programmet gir.

Jeg har merket stor forskjell på bevegelighet og mykhet i ledd og muskler. Spenninger i nakke og skuldre er blitt mye bedre, samtidig som jeg har fått mer energi. Treningen har også gitt meg balanse og koordinasjon. Jeg vil anbefale TDA yoga, da du blir tatt veldig godt i mot, du får mye veiledning og kunnskap fra godt trente lærere.

Lene Fosstvedt Larsen (27år) - Porsgrunn

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

Hvilke helsebringende effekter gir denne treningen;

- ✓ Indre organer, fordøyelsen og tarmsystemet stimuleres.
- ✓ Metabolismen stimuleres slik at fettforbrenningen øker.

- ✓ Lymfesystemet simuleres til å gjøre en bedre jobb med å rense ut avfallsstoffer fra kroppen.
- ✓ Kjertelfunksjonene stimuleres, noe som har en positiv innvirkning på hormonbalansen.
- ✓ I omvendte stillinger, påvirker tyngdekraften organene på en annen måte ved f.eks., økt sirkulasjon - de omvendte stillinger letter også tilbakestrømningen av blod til hjertet og øker blodtilførselen til hjernen.

HVEM ØNSKER VEL IKKE Å NYTE GODT AV ALT DETTE!!

Siden Yoga er en treningsform med østlig filosofisk base, er det viktig å se på de tradisjonelle effektene og grunnene til at dette har vært en populær treningsform i årtusner.

Effekter av treningen, ifølge Østlig Filosofi:

- ✓ Øker flyten i energien og gjør at man kan oppfatte kroppens energi og energistrøm som noe konkret.
- ✓ Øker evnen til selv å påvirke energien.
- ✓ Økt aksept av egen kropp.
- ✓ Mental - emosjonell avspenning.
- ✓ Gir en behagelig opplevelse under og etter treningen.
- ✓ Økt psykisk balanse og stabilitet - bedre selvfølelse.
- ✓ Økt evne til å føle trygghet.
- ✓ Bevisstgjøring og kunnskap om selvet, mer kontakt med følelser, økt kroppsbevissthet.
- ✓ Gjør aldringsprosessen langsommere.
- ✓ Økt bevissthet.

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

Denne typen Yoga passer for alle, uansett alder og fysisk forfatning.

Programmet er lagt opp slik at øvelsene gjøres i den utstrekning du føler passer for deg. På denne måten har du et treningsprogram som kan gjøres av en person på 80 like godt som en toppidrettsutøver på 20, det eneste som trengs er at man trener regelmessig!

TDA's Yoga & Chi Gong program, er en investering for livet, siden denne formen for trening, virker forebyggende mot flere av våre mest utbredte livsstil sykdommer. De indre organer blir massert gjennom bevegelser og pusten. Blodsirkulasjonen stimuleres, du blir varm i kroppen og puster bedre.

Immunforsvaret styrkes og livsenergien gjenoppbygges, fordi en energistrøm (Chi) stimulerer de samme energibanene (meridianene) som aktiveres under en akupunktur/akupressur behandling. Samtidig vil også denne metoden for fysisk trening, styrke kjernemuskulaturen i kroppen og gjøre denne mer fleksibel.

Målet med dette Yoga programmet er å åpne meridianene i kroppen - gjennom en rekke dynamiske øvelser. Øvelsene i dette programmet er valgt ut fra Indisk, Kinesisk og Tibetansk yoga, for å få størst mulig utbytte på kortest mulig tid.

Hatha yoga's lange sakte avslappede strekkpositurer, er ideelle i det varme Indiske sub-tropiske klima, men de mangler den dynamiske, kardiovaskulære koordinasjonen til Kinesisk yoga, som danner basen for martial arts. Øvelsene fra Tibetansk yoga, som er en vesentlig faktor for helsen og overlevelsessevnen til utøverne i templene i de høye fjellene hvor klimaet er hardt og kaldt, passer også veldig godt for oss som bor i Norge.

Det er også en rekke pusteteknikker, med Indisk pranayama og Kinesisk chi gong som de mest kjente. Disse utgjør sammen med mudras, bandhas og maveøvelser, et system som stimulerer til god helse og som åpner nadi-kanalene og aktiverer chakraene.

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

Jeg startet med yoga da jeg gikk siste året mitt på ungdomsskolen, ei tid da jeg hadde ganske lav selvtillitt. Kroppen min forandret seg, jeg sluttet med dans fordi jeg følte at jeg ikke klarte noe lengre. Mamma og jeg meldte oss på yogakurs, og jeg husker godt første timen min. **"Er dette her yoga?!"** Jeg ville gi det en sjanse, og fortsatte å trene en gang i uka. Her var det folk i alle aldre, størrelser og fasonger, og ingen som dømte meg eller retta på hva jeg gjorde. Det var min egen opplevelse av hva jeg gjorde som var viktig. Yoga var ingen konkurranse hvor man ble sammenlignet med andre. Jeg ble kjent med

min egen kropp, og meg selv.

Yoga har gjort utrolig mye for selvfølelsen min. Jeg trodde aldri jeg skulle kunne si at jeg elsker min egen kropp. Men nå er jeg stolt av å være den jeg er, og jeg har det godt med meg selv. Det at jeg føler meg trygg på meg selv gjør også at mennesker rundt meg kan føle seg trygge på meg. Yoga er noe jeg kommer til å fortsette med resten av livet, i en eller annen form. Det gjør at jeg føler meg levende og frisk.

Hilde Kleven (17år) - Skien

Husk!

- **Det kreves ingen forkunnskaper for å delta.**
- **Du behøver ikke være i god form eller spesielt myk.**
- **De fleste øvelsene er i seg selv enkle, hemmeligheten ligger i det å gjøre et utvalg av riktige øvelser, for å oppnå et godt resultat.**
- **Erfaringsmessig, så vil regelmessig trening med disse øvelsene, bedre og i mange tilfeller fjerne smerter i nakke, rygg og skuldre.**
- **Øvelsene kan gjøres hvor som helst, ute eller inne og det kreves minimalt med plass.**



www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet

Dokumenterte effekter ved Tai Chi & Yoga

■ **Forskning og studier på effekter av Yoga, Tai Chi, Qi Gong**

Det er en hel rekke med potensielt helsemessige effekter og mye er blitt dokumentert i vestlig medisinske studier.

- Regelmessig utførelse av Tai Chi øvelser, **kan bedre søvnkvaliteten og hvordan man fungerer på dagtid hos eldre med moderate søvn problemer.**
Journal of the American Geriatrics Society (2004;52:892-900).
- Tai Chi **øker immuniteten mot herpes zoster hos eldre mennesker,** ny forskning viser også at den generelle helsen forbedres - spesielt hos mennesker med dårlig helse fra før.

I det som anses som det første studie av sitt slag utført i USA, har forskere ved UCLA "University of California, Los Angeles" vist at trenings programmer med kontrollerte og ko-ordinerte bevegelser slik som Tai Chi, kan ha en **direkte, positiv effekt på immunsystemet hos eldre mennesker.**

(Psychosomatic Medicine, September, 2003).

- Ifølge en anmeldelse i *Harvard Health Letter - Juli, 1997,* har Tai Chi en **reduserende effekt på flere stresshormoner, Tai Chi minsker risikoen for fall ulykker** (en av hovedårsakene til død ved skade blant eldre mennesker), og Tai Chi **bedrer balanseevnen.**
- *The Mayo Health Letter - February, 1998 -* "I senere år har en rolig form for gammel Kinesisk kampkunst kalt Tai Chi, tiltrukket seg oppmerksomhet som en metode å forbedre balansen og **redusere risikoen for fall ulykker** blant eldre mennesker med ca. 40%.
- *The BC Medical journal reports - (May, 1997) -* Av alle former for sykdommer som det har blitt forsket på i forbindelse med Tai Chi, hovedsaklig i Kina, men også i Nord Amerika og Europa - er det funnet at denne formen for trening, har en **positiv helsemessig effekt for ledd problemer, hjerte problemer, høyt blodtrykk, avhengighets problemer, stress og stress relaterte sykdommer** - bare for å nevne noe.
- Andre studier konkluderer med at Tai Chi kan utsette **forringelsen av hjerte/kar og respirasjon funksjonene** hos eldre mennesker. (*Lai et al. in the Journal of American Geriatrics Society - 1995*)
Samtidig kan Tai Chi fungere som et sikkert trenings alternativ for **rehabilitering av reumatikere.**
(Kirstens et al. American Journal of Physical Medical Rehabilitation, 1991)
- I en Australsk studie (fra 1992) av 96 Tai Chi utøvere, fant man at **Tai Chi har den samme effekten på hjertefrekvens, blodtrykket og stresshormoner** som rask gange.
- I en studie i Atlanta, av 200 personer i 70 års alderen, fant man at etter 15 uker med Tai Chi trening, var **risikoen for fall ulykker halvert,**

samtidig som blodtrykket deres også hadde blitt redusert.

- Ifølge *Robert Whipple*, en ekspert på balanse og bevegelse ved (*the University of Connecticut School of Medicine*), "Mennesket er utrolig ustabil og vi står på et smalt fundament... **Tai chi har kommet opp med de beste biomekaniske senario mulig, for å holde et menneske stabilt og i balanse** - å bedre fundamentet ved å ha en bredere stilling og å holde hodet og kroppen så vertikal som mulig."
- Ifølge "*Health After 50*" (*John Hopkins Medical Letter, July 1999-Nipping Anger in the Bud*), Gjør avslapningsteknikker - de mest populære formene er pusteøvelser, Yoga og **Tai Chi** (en Kinesisk kampkunst som består av sakte, flytende harmoniske bevegelser). Disse teknikkene **senker blodtrykket, pusten blir bedre og dypere, hjerte rytmen senkes og muskulaturen slapper av.**
- Et annet forskningsresultat publisert i (*John Hopkins Publication, 1999*). "Dyp pust kan bedre tilstanden hos mennesker med kroniske hjerteproblemer. Yoga lignende **pusteøvelser som benyttes i Tai Chi, kan øke oksygen nivået og lette pusteproblemer.**"
- *Consumer Report, Feb. 2000*. "En treningsform som kombinerer moderate bevegelser med meditasjons teknikker som å fokusere på pusten, kan gi **dobbelt opp av helsemessige effekter for å redusere stress.** Tai Chi og Yoga er rolige, harmoniske øvelser som **fremmer balanse, fleksibilitet, mental fred og ro.**
- *Journal of Psychosomatic Medicine, 2003*. "**Tai chi øvelser, kan bidra til å redusere herpes zoster.**"

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet



Yoga Kurset går over 10 ganger - Kursavgift Kr. 1900.-

Innbetalt treningsavgift til (S.A.L.W./TDA-Yoga - kto.nr. 2610.18.88095) sikrer deg plass.

**Denne treningen passer for alle,
uansett alder og form !!!**



Ring 9086 2930 og meld deg på NÅ!



[Klikk her](#) for å lese reportasje i TA

<http://www.ta.no/nyheter/article856335.ece>

For informasjon om privatundervisning og kurs, se vår [prislister](#)

www.twindragonsacademy.com

Vår Kunnskap er Din Sikkerhet