

Philosophie der Woabong

Was macht das Spielen mit mir?

Die linke Gehirnhälfte (Kognitiver Bereich) wird für das intuitive Spielen nicht benötigt und tritt in den Hintergrund. Die rechte Gehirnhälfte (kreatives, intuitives, gefühlvolles Handeln) tritt in den Vordergrund. Je nach Veranlagung fokussiert sich ein konkreter Gedanke, der ohne Ablenkung zu Ende gedacht werden kann oder der Geist leert sich und die Töne verdrängen alle Gedanken.

Wozu spiele ich?

**Um mich zu entspannen und zu erfrischen.
Um mich selbst zu belohnen.(Ohne Kalorien)
Positiver Belohnungseffekt, durch sofortiges Erfolgserlebnis ohne Fehlschläge.**

Wann spiele ich?

**Immer wenn ich das Gefühl habe keine Zeit zu haben ist die Zeit sich zu entspannen.
15 min reichen schon aus.**

Wie oft sollte ich spielen?

Wenn es möglich ist, täglich. Zu jeder Zeit.

Muss ich bestimmte Töne spielen?

Nein. Wenn ich das Gefühl habe, ein Chakra ist nicht ausgeglichen, werde ich automatisch diesen Ton häufiger verwenden. Dadurch wird die Melodie auch jeden Tag anders sein.

Welche Vorteile bietet die Woabong?

Die eigene Aktive Entspannung und Heilung, Unabhängig von Terminen oder Verfügbarkeit von Behandlern.

Der Übergang aus der Konsumhaltung zur Produktivhaltung.

Weg von der rein Symptomatischen Behandlung von Problemen, hin zur Ursache.

Die Stärkung des eigenen Selbstvertrauens, um nicht mehr alles als gegeben hin zu nehmen und für sich selbst einzustehen.

Klassisches Beispiel:

Rückenverspannung.

Ursache : Stress, falsche Haltung, keine Entspannung.

Behandlung Symptomatisch: Massagen, Physiotherapie, Krankengymnastik.

Wirkung: Kurzfristig positiv während der Verschreibungszeit.

Behandlung am Problem:

Überdenken der auslösenden Faktoren: z.B.

Bildschirmarbeitsplatz, Stuhl,

keine Bewegung, keine Entspannungsphasen.

Änderungen: Besserer Bildschirm, optimaler Abstand, aktives Sitzen (Ergonomischer Stuhl/ ohne Rückenlehne)

Möglichkeit zum Telefonieren und notieren im Stehen,

Entspannungsphase: Beschäftigung mit einer völlig anderen Tätigkeit. (Woabong spielen)

Änderungen die von Ihnen getan werden oder auch eingefordert werden müssen.

Wirkung: langfristige Behebung der Rückenverspannung

Wer hilft mir um diesen Wechsel zu vollführen?

Keiner. Nur Sie selbst können dies bewirken.