








RA YOGA

Yoga heißt Vereinigung und umfasst außer den Körperübungen alle Aspekte des Menschen. Sie ist Wissenschaft über die Steigerung des menschlichen Bewusstseins in Einklang mit den Aspekten: Denken, Geist - Wahrnehmung, Emotionen - empfinden und der Seele - Katalysator in Einheit mit allem Sein. Sie ermöglicht jedem Menschen den wahren Sinn des Lebens, sein wirkliches Wesen, seine verborgenen Kräfte und strahlende Gesundheit und Wohlbefinden zu finden.


Yoga entstand in Alt-Indien und Alt-Ägypten vor tausenden von Jahren v.Chr. Die gesamte RA Yoga Lehre ist das Ergebnis von Forschungen von Stella RA während und nach ihrem Kunststudium mit Zeichnungen und Fotografien aus archäologischen Ausgrabungen, von den Fresken und den bemalten Wänden der Gräber und Tempel und Übersetzungen von Papyrus-Rollen. Sie wurden als Beweis-Originalmaterial mit Zeichnungen zu einer modernen RA-Yoga Lehre in Fotos zu umfassendem Wissen aus Alt-Ägypten neu zusammengesetzt, zu  Yoga,  Ernährung und  Therapie in unser heutiges Verständnis umgesetzt .

Stella RA erkannte in den besonderen Körperhaltungen der dargestellten Figuren, dass es sich um zusammenhängende Abläufe von Energieübungen handelt, die an den Wänden aufgezeichnet waren mit der Absicht, sie an die Nachwelt weiterzugeben. Sie untersuchte in einem über 30 Jahre dauernden Prozess die Wirkung dieser Stellungen auf den Körper und das Energiefeld des Menschen. Sie gruppierte diese Übungen in Übungsreihen, die verschiedene Wirkungen auf den Menschen haben:  Yoga,  Power Yoga - Intensity,  Extentchi,  Recall Punch.

Diese Übungen haben eine außergewöhnliche Wirkung auf Körper, Organe und den Geist des Menschen. Sie werden in Seminaren für Bewusstsein und Energiesteigerung, in RA Therapie- und RA Ernährungs-Seminaren in RA Yoga Kursen als ganzheitliche Lehre angeboten.



RA YOGA - URÄGYPTISCHER SONNENGRUSS

Die Übungsreihe wurde nach der Sonnenlehre des Pharaos Echnaton und seiner Frau Nephretete entwickelt. Damals waren die Übungen des Sonnenyoga die von Rebellen. Heute sind sie wieder höchst aktuell. Gezeichnet und gesammelt von Stella Ra und neu zusammengesetzt in  Yoga Büchermaterial und Videos verfasst.

Der SONNENGRUSS führt uns in Übungskreisen um die Sonne zu einem strahlenden, mit Regenbogenlicht aufgeladenen, Energiefeld des Menschen. In diesem Feld sammeln sich die kosmischen Kräfte in bestimmten Punkten, die als kleine Kraftwerke, ähnlich einer Lichterfüllten Lotusblüte, fungieren. Sie ziehen Licht und kosmische Energie an, wandeln, speichern und verteilen sie. Die verbrauchte Energie wird wieder an den Kosmos zurückgestrahlt. Jeder dieser Energiezentren (indisch: Chakren) strahlt in einer Farbe des Sonnenspektrums von rot bis violett, kristallweiß und golden. Schwingen die Zentren disharmonisch, leuchten sie in verschmutzten Farben und sind in ihrer Funktion blockiert. Dies führt dann zu Beschwerden im Körper und in allen Aspekten des Menschen. So wie die alten Ägypter sagten, ähnelt dann der Zustand den verschmutzten Kanälen des Nils.

ÜBE DEN SONNENGRUSS TÄGLICH UM DEINE ENERGIEZENTREN AUSZUGLEICHEN UND IN EINKLANG ZU KOMMEN.



● **RA YOGA** - umfasst Körperübungen, Atemübungen, Energiezentren, Licht-Meditation und Ernährung.

BEWEGLICH WIE EINE KATZE, die Wirbelsäule biegsam wie Schilf, sprühend vor Vitalität und mit strahlendem Wesen alle Beschwerden (Hindernisse) überwinden.

JEDER KANN ES TUN. Die Yoga Stellungen und Übungen verändern jedes Körperteil, strecken und kräftigen die Muskeln, Gelenke, Wirbelsäule, reinigen und vitalisieren die Organe und alle Systeme des Körpers.



● **RA INTENSITY - POWER YOGA - COBRA STIL**

MIT JEDEM TAG MEHR ENERGIE - JUST DO IT

Intent: aufmerksam, konzentriert, bewusst, blitzschnell - Energie ausgleichen und steigern. Ein Super-Workout für den ganzen Körper: Dynamische Kraft in Kombination mit fließenden Energiebewegungen.

INTENSITY öffnet den höchsten Level des menschlichen Potentials. Durch die meditative Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das innere Sein kommt es zum Einklang von Körper, Atmung und Bewusstsein in der Bewegung. INTENSITY führt zu sichtbarer Veränderung und Verjüngung des Körpers und zur Steigerung des Bewusstseins. INTENSITY - VOM FEUER IM INNERN ZUM HÖCHSTEN ENERGIE LEVEL.

Weitere Informationen:

RA International - Pforzheimer Str. 69 - 72202 Nagold

www.ra-international.de - Mail: info@ra-international.de

Tel. 07459 - 93 04 47 oder 0172 - 90 54 271