



Die Aborigines benutzen das Didgeridoo seit ca. 50000 Jahren für Ihre Traumreisen und um mit ihren Ahnen in Kontakt zu treten. Sie heilen und entspannen das Nervensystem, wie auch die gesamte Körpermuskulatur und führen gleichzeitig durch rhythmische Schwingungen Körper und Geist auf ein höheres Energieniveau von anhaltender Dauer.

Auch in Europa bzw. Deutschland findet das Atem- und Klangrohr immer mehr Freunde/innen, die die Töne und das Spiel begeistern und diese zu verschiedenen Zwecken nutzen.

...Didgeridoo...

Ein traditionelles australisches Instrument mit erstaunlicher Wirkung!

An den Kurs-Tagen geht es darum, den Grundton zu finden - Variationen zu spielen - Tiergeräusche zu erzeugen, Atemübungen bzw. die Zirkularatmung zu erlernen

(Jo Sommer^o hält auch Vorträge über die Ureinwohner und gibt Konzerte u. a. mit Stefan Kling, dem Jazzpianisten von Katja Ebstein)

Ein Klangerlebnis zum Entspannen, Wohlfühlen und Träumen, bietet die neue Wellness CD



(24,90 €) von Jo Sommer^o

www.glassdidgeridoo.de



Glas-Didgeridoos gibt's bei Jo Sommer^o für wenige Euros. Und der Klang der Ureinwohner-Röhren ist beruhigend sonor.

Anmeldung und Infos zu Kursen und Didgeridoo-Trainings

Jo Sommer^o

Eisfelder Str. 62, 98746 Katzhütte

Fon 036781 38661

Mobil 0170 6262782

jochensommer@aol.com

oder

Kur und Wellness Hotel

Auerhahn am Rennsteig

Neustädter Str.1

98666 Masserberg

Fon +49 (0) 36870 560

www.hotel-auerhahn-am-rennsteig.de/



Nach Absprache spezielle Veranstaltungen für Therapeuten, Ärzte, Vereine, Firmen.

Wegen der großen Nachfrage bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung!



Jo Sommer^o

Didgeridoo world champion of glassdidgeridoo 2000 AU Darwin N.T. brother and ambassador of Larrakeya-Aborigines

Bietet einzigartig und unübertroffen Didgeridoo-Motivationskurse zur Steigerung der körperlichen und geistigen Lebensenergie an.

Selbstfindung, sowie geistige Klarheit und Steigerung der Abwehrkraft des Immunsystems, werden durch das Erlernen der Zirkularatmung (Feueratmung der australischen Ureinwohner) stark begünstigt bzw. gefördert.

Die Zirkularatmung und regelmäßiges Didgeridoospiel, ermöglichen sensationelle und hervorragende

„ **Erfolgsergebnisse** “

... bei Schnarchen (Schlafapnoe), Asthma, Bronchialproblemen und sogar Stottern.

Neueste Studien beweisen das !

Schnarchen...
(Schlafapnoe)

Didgeridoo spielen hilft!

Wie lang ersehnt stieß ein Schweizer auf eine effektive Therapie seines lästigen Schlafapnoe-Syndroms. Zürcher Forscher untersuchten das Didgeridoospiel in einer kleinen bis mittleren Studie. Und siehe da: Das Schnarchen verschwindet.



Foto: DigitalVision

Schnarchen ist ungesund und raubt dem Partner den Schlaf.

Bei der Schlafapnoe leiden die Patienten unter kurzen Aussetzern der Atmung und Schnarchen. Sie schlafen schlecht durch, sind morgens nicht ausgeruht und nerven ihren Partner. Alex Suarez aus dem Zürcher Oberland ging es da nicht besser. Nachdem er aber mehrere Monate das australische Ureinwohner-Instrument Didgeridoo gespielt hatte, ließ das Schnarchen nach und er war tagsüber wacher. Ärzte, die Suarez im Schlaflabor untersuchten, stellten fest, dass er sein krankhaftes Schnarchen durch das Didgeridoo erfolgreich behandelt hatte.

Siehe wissenschaftliche Studie
<http://www.aerztezeitung.de/docs/2006/02/06/021a0403.asp?cat=/medizin/atemwege>

Schnarchen als Liebeskiller...

Auf die Partnerschaft kann sich das sonore Schnarchen indes negativ auswirken: 30 Prozent der Deutschen empfinden die nächtliche Geräusche des Partners als Liebeskiller. Das ergab eine vom Gesundheitsmagazin "Healthy Living" in Auftrag gegebene Emnid-Studie mit 1002 Befragten.

19 Prozent der Befragten sagen, dass ihr Schlaf durch das Schnarchen ihres Partners erheblich beeinträchtigt wird. Dass Schnarchen eine gesundheitliche Beeinträchtigung bedeute, sagen 59 Prozent aller Befragten.

British Medical Journal/GesundheitPro.de;
23.12.2005

<http://abc.net.au/science/news/stories/s1537183.htm>



Die Wissenschaftler nahmen 25 Patienten mit leichter Schlafapnoe und ordneten sie zufällig dem Didgeridoospielen oder einer Kontrollgruppe zu. Nach vier Monaten waren die Digeridoospieler weniger müde und schliefen besser. Auch an objektiv messbaren Werten zeigte sich eine bemerkenswerte Verbesserung.

Wer regelmäßig Didgeridoo spielt, der schnarcht weniger!

Für den Effekt ist keine Hexerei notwendig, er lässt sich medizinisch erklären.

Bei Patienten mit Schlafapnoe-Syndrom sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen wird genau diese Muskulatur dank der speziellen Atemtechnik stark beansprucht und trainiert.

So haben die Schweizer eine neue Perspektive für die Schnarchbehandlung eröffnet. Offenbar können die oberen Atemwege durch intensives Training besser offen gehalten werden. Dass dabei das leicht zu lernende Didgeridoospielen hilft, könnte für viele Patienten attraktiv sein.

gefertigtes Glas-Didgeridoo im Dienste der Wissenschaft: Forscher bläst der Schnarcherei den Marsch.



Foto: Universität Zürich

Normalerweise probieren Schnarchpatienten eine so genannte CPAP-Therapie aus. Dabei müssen sie die gesamte Nacht eine Nasenmaske tragen, über die sie mit Raumluft mit leichtem Überdruck beatmet werden. Diese Behandlung wird wegen der Belastung häufig abgebrochen.

Gehören auch Sie zu den Schnarchern?

Probieren Sie die *spezielle* Alternative. Trainieren Sie mit Jo Sommer ° diese erfolgserprobte und dauerhafte Hilfe gegen Schlafapnoe.