

## Система оздоровления человека



Київ, Україна

Система оздоровления человека - месячный курс (3 занятия в неделю). Рассчитан на приобретение человеком навыков необходимых для личного роста/развития.

Состоит из-

1. физических упражнений - навык самостоятельной проработки позвоночника, суставов.
2. медитативные практики,
3. Пранаяма.
4. навык работы с энергетикой (биоэнергетика)

Практики и теория идут вместе.

Темы, затрагиваемые в процессе - "эзотерика", биоэнергетика, личностное развитие.

Давайте разберём по порядку.

Гимнастика для позвоночника, суставная гимнастика.

Зачем?

- Издавна известно, что позвоночник - это основа. Основа здоровья, крепости тела. В йоге, тантре, считается что в позвоночнике проходит основной энергетический канал "сушумна нади". В Славянской традиции - "столяр", то-есть "ось". Если брать сугубо физиологию, то - "Любые нарушения костной системы позвоночника чреваты не только болезнями. Проблемы с позвоночником неминуемо ведут к душевному дискомфорту: человек ощущает беспричинное раздражение, испытывает необъяснимое чувство страха, гнева, скорби. Одним словом, позвоночник и в самом деле – основа нормальной жизни."

Хватит? По моему, достаточно.

"Никто не слагает оды дыханию, но горе тем, кому его не хватает".

Ограничусь лишь тем, что дыхание не только наполняет наше тело воздухом, оно наполняет нас энергией, регулирует артериальное давление, эмоциональное состояние и так далее.

Дыхание - ключ ко всем энергетическим практикам, которые будут идти далее.

Упражнения для глаз.

Даосы считают, что глаза - единственный "положительный" элемент тела. Не будем спорить.

Проследите за собой - Вы воспринимаете Мир объемно? Глубину - видите? Видите "эфирное тело" человека? А видите как светятся деревья?

---

Медитативные практики.

Они разные. От "Внутренней улыбки" до медитативных практик по работе с чакрами, пространством сознания, телом, ситуациями, и т.д. [avizinfo.com.ua](http://avizinfo.com.ua) Українська Дошка БЕЗКОШТОВНИХ оголошень AvizInfo.com.ua  
Работа с состояниями. Это медитативные практики, в том числе - с подключением энергетики.

---

Price: **1 000 грн.**

Тип оголошення:  
Послуги, пропоную

Торг: неуместеннеуместен

**Авраменко Сергей**

**067 187-18-33**