

Trenings „Atbrīvošanās un atveseļošanās”

Komplekss trenings ķermeņa un psihe atbrīvošanai un atveseļošanai.

Ar autora paša izstrādātām, austrumu (dao, joga) un rietumu (psiholoģija) metodēm trenings palīdzēs dziļāk izpētīt savu ķermeni, emocijas, psiholoģiskās nostādnes un saprast, kas jādara, lai atveseļotu organismu, atbrīvotos no nevajadzīgiem sasprindzinājumiem, atrastu papildus enerģijas avotus, un pilnvērtīgāk izmantotu savu potenciālu.

Treninga programma

Teorētiskā daļa:

- **Veselības elementi: fiziskā, enerģētiskā, emocionālā, mentālā. To savstarpējā saistība. Cilvēka veselības neatņemamā saikne ar visiem šiem elementiem.**
- **Dao „Mikrokosmiskā un Makrokosmiskā orbīta” un meridiānu sistēma. Kanāli „Sušumna, Ida un Pingala” jogā. Čakras un enerģiju kustība pa kanāliem. Enerģētiskie bloki, to ietekme uz ķermeņa funkcijām.**
- **Ķermeņa bloki un sasprindzinājumi cilvēka organismā. To veidi, galvenās atrašanās vietas, izveidošanās principi, negatīvā ietekme uz veselību.**
- **Negatīvās emocijas. Kā negatīvās emocijas ietekmē veselību. Saistība starp negatīvām emocijām un hroniskiem sasprindzinājumiem ķermenī.**
- **Mentālās nostādnes un veselība. Mentālie sasprindzinājumi. Saikne starp prātu un ķermeni. Pozitīvās domāšanas spēks.**

Praktiskā daļa:

- **Dao „iekšējais smaids”, saņemšanās un darba metodes ar slimo enerģiju.**
- **Autora fizisko un elpošanas vingrinājumu komplekss organisma atveseļošanai, muskuļu sasprindzinājumu noņemšanai, imunitātes un darbaspējas paaugstināšanai. Kompleksa darbības princips, enerģijas stabilizācija čakrās.**
- **Autora metode veselīga „Es” tēla izveidošanai zemapziņā. „Koncentrētas” enerģijas pulsācijas, ķermeņa enerģētikas izmaiņšana ar to palīdzību, meridiānu attīrīšana.**
- **Jogas vingrinājumi un modernās zinātniskās metodes no manuālās terapijas patstāvīgai pielietošanai.**
- **Dao darba metodes ar negatīvām emocijām: Sešas ārstnieciskās skaņas.**
- **Budistu un jogas darba metodes ar negatīvajām emocijām: pašnovērošana.**
- **Rietumu darba metodes ar mentāliem sasprindzinājumiem: pašiedvesma pēc Kue, pozitīvās domāšanas radišanas metode.**
- **Daži vienkārši padomi par ēdienu un miegu.**

Pēc semināra tā dalībnieki:

- ✓ Uzzinās, ka veselība ir atkarīga ne tikai no ķermeņa funkcijām, bet tas ir vienots jēdziens, kas ietver sevī ķermeni, meridiānu sistēmu, garu, emocijas, mentālās nostādnes, un to mijiedarbību.
- ✓ Iemācīsies strādāt ar visiem komponentiem, kas veido veselību.
- ✓ Atbrīvosies no dažiem blokiem un sasprindzinājumiem, sāpju sindromiem.
- ✓ Apgūs autora atveseļošanās kompleksu patstāvīgai pielietošanai.
- ✓ Atvērs kanālus enerģijas plūsmai.
- ✓ Apgūs pārbaudītas metodes negatīvo emociju neitralizācijai.
- ✓ Uzzinās, kā uzlabot un uzturēt veselību, radīt pozitīvu noskaņu.

Semināra forma:

5 dienas pa 3 stundām (darbdienas vakaros) un 2 dienas pa 7 stundām (brīvdienas)

