

Kaligrafické zdravie

“Stres program”



V našich životoch sa u každého objaví stres. Prichádza z rôznych oblastí a u každého v inej sile. U niekoho je to rodina, iného trápia finančné problémy. Sú takí, ktorí sa boria v zamestnaní, a snád' každý si prechádza stresujúcimi obdobiami v partnerskom živote. Vnútorne napätie a zadržiavanie prirodzených reakcií vedie k tomu, že v našom tele sa napätie, teda sa stres zvonku somatizuje v našom vnútri. Suché oči, stuhnutý krk, bolesť v krížovej chrbtici, studené ruky, alebo naopak, príliš horúce, úplná únava sú niektoré z príznakov prítomného stresu v našom tele.

Ako to zmeniť?

Je to proces. Zväčša vidíme chybu v tých druhých a chceme ich zmeniť, aby „nám nespôsobovali stres“. Alebo sa my snažíme zmeniť a vyhovieť iným, čím sa začíname správať neprirodzene a neláskavo k sebe a ideme proti svojej vnútornej pravde.

Čo nám pomôže?

Na mentálnej úrovni: treba zmeniť uhol pohľadu a postoj. Netreba sa stotožňovať, s čím nesúhlasíme vnútorne akomunikovať svoju pravdu navonok kludne. Neodsudzovať a nehodnotiť druhých a prijať ich akí sú.

Na fyzickej úrovni, čo bude aj cieľom workshopu: zmeniť spôsob dýchania, zvýšiť objem kyslíku a zlepšiť cirkuláciu. V našom tele sa nachádza približne 120000 km ciev srdcovo - cievneho systému. Inštitút mikrocirkulácie v Nemecku pod vedením doktora Reiner Kloppe preukázal, že 74% z tohto množstva cievneho systému, je tvorených vlásočnicami. Vazomotorický pohyb energie k bunkám a odvoz toxínov z buniek v týchto vlásočniciach nedokážeme zabezpečiť iba činnosťou srdca. Nestačí to. Treba vedome každý deň a pravidelne pomôcť cirkulácii krvi. 99,9% chorôb je v konečnom dôsledku zlou cirkuláciou krvi!!!

Kaligrafické zdravie je 3-dimenzionálna technika, pomocou ktorej sa naučíme pracovať s MENTÁLNYM STRESOM a FYZICKÝM STRESOM. Naťahovaním tela hore a dolu, behom, či bicyklovaním nedokážeme pracovať dostatočne s cirkuláciou krvi. Nestačí to. Potrebujeme ísť hlbšie. Potrebujeme 3 dimenzionálny pohyb a s energiou nášho tela pracovať ako s rolujúcou energetickou guľou. Špirálovitým, trojdimenzionálnym pohybom, súčasne so správnym dýchaním, zobudíme cirkuláciu krvi a napojíme sa na ňu. Stres sa uvoľní, lebo v tele nebudú podmienky na jeho existenciu. My môžeme pokračovať na zlepšení trávenia, regenerácii, omladení a dosiahnutí vnútorného pokoja a harmónii, uzemnenia a šťastia.

PRVÁ OBLASŤ

mentálny stres MOZOG

Nedostatočnou cirkuláciou krvi je mozog prvý, ktorému začne chýbať kyslík. Robíme chybné rozhodnutia, často pod vplyvom emócií. Rozhodnutia sú pomalé alebo unáhlené. Nervový systém začne byť príliš senzibilný na vonkajšie udalosti a ľudí. Doslova až prejavmi alergie a odporu sa v dôsledku nedostatočného prekrvenia začneme prejavovať k iným a k sebe samým. Mozog sa tak stáva ďalej aj spúšťačom pre oslabovanie imunity.

DRUHÁ OBLASŤ

fyzický stres

BEDRÁ, RAMENÁ, KRK, SUCHÉ OČI, KRÍŽOVÁ CHRBTICA, TRÁVENIE

Fyzický stres (napätie) v týchto 6 oblastiach je poprepájaný. Jeho vznikom sa mení chémia v bunkách a dochádza následne aj k aktivácii mentálneho stresu.

Čo ponúkame?

Príďte do Lighthouse Clubu. V Spiritroom vytvoríme pre vás pokojné prostredie, kde sami ochutnáte a precítite. Vaše vnútro vám odpovie, či je to pravda, alebo nie. Počas 3 hodinového workshopu kaligrafického zdravia sa spojíte so sebou hlbšie.

Prineste si prezuvky, voľné oblečenie a chuť cvičiť. Cviky sa dajú cvičiť na pracovisku, doma, v aute:) budete pánom svojho pokoja. Nie jeho sluhom.

Cena workshopu pre skupinu 10 ľudí: 450 Eur. Cena workshopu pre 5 ľudí: 250 eur