

Rebirthing - regresná terapia podľa metódy prof. Stanislava Grofa.

Je to odborná psychologická skupinová technika, ktorá umožní človeku vrátiť sa do svojej vlastnej minulosti a pokročiť na Ceste vyriešením vlastných problémov (zdravie, vzťahy, emócie...).

Pracujeme bez použitia holotropného dýchania.

„Cesta do vlastnej minulosti“ -
v sobotu, 15. decembra 2012 od 9:00 hod.
Cena: 62 EUR



Záujemcom doporučujeme vopred sa oboznámiť s literatúrou:

(knihy si môžete prečítať v našej knižnici)

- Stanislav Grof - Za hranice psychoanalýzy (výpisy) 📖
- Stanislav Grof - Porodní trauma 📖
- Michael Newton - Putovanie duší 📖
- Michael Newton - Osudy duší (zatiaľ v knižnici nemáme),
- Waltraud Grosse - Myšlienka reinkarnácie a její odmietnutí 5. Ekumenickým Koncilom v r. 553 📖
- Gennadij Malachov - OSUD, ŽIVOT, ZDRAVÍ 📖

a pozrieť video:

- Stanislav Grof: HOLOTROPNÍ VĚDOMÍ 📖

(transpersonálna psychológia, zmenené stavy vedomia, holografický vesmír, regresná terapia, rebirthing)

Je potrebné zobrať si so sebou karimatku, spacák, pohodlné oblečenie a vankúšik.
Všetky ďalšie informácie na tel. 0903 518 658

DAHN- JOGA A MEDITÁCIA
Inštitút Regenerácie Človeka Vás pozýva,
na pravidelné špecializované cvičenia **Dahn-jogy a meditácie**.

Tieto špecializované cvičenia, zamerané na regeneráciu a osobnostný rozvoj každého jedinca sú vhodné pre všetky vekové kategórie.

Srdečne Vás pozývame!

Cena 1 stretnutia = 4,00 EUR za 1,5 hodinový program
(stretnutia je možné absolvovať nie len pravidelne každý týždeň, ale aj samostatne).

Podrobnejšie informácie a prihlášky : tel.: 0949 623 612 a 0903 518 658 alebo osobne (počas ordinačných hodín) v Inštitúte Regenerácie Človeka, (Štefánikova 3, 01001 Žilina)

Čo to je: „Dahn-joga a meditácia“ ?

Dahn-joga je integrovaný zmyslovo-telesný tréning. Je kombináciou strečingu, meditačných dýchacích techník a práce s energiou.

Účinky Dahn - jogy a meditácie sa dostavia už po absolvovaní prvého tréningu v podobe hlbokého pocitu uvoľnenia, spokojnosti a prílevu energie. Pri pravidelnom absolvovaní Dahn-jogy a meditácie je možné dosiahnuť dlhodobé pozitívne výsledky v oblasti:

- Vytvorenia vnútornej rovnováhy a spokojnosti
- Vyliečenia chronických problémov ako nespavosť, bolesti hlavy, bolesti kĺbov a chrbta, problémov s trávením, s krvným tlakom a cirkuláciou krvi, s dýchacími cestami
- Pozitívneho myslenia a sebadôvery
- Emočnej rovnováhy a uvoľnenia stresu
- Zlepšenia koncentrácie a pamäti
- Posilnenia intuície a kreativity
- Žiarivejšieho a pozitívnejšieho výzoru
- ...

Vďaka týmto pozitívnym účinkom sa cvičenie Dahn-jogy a meditácie odporúča všetkým bez ohľadu na vek a pohlavie - pre svoj celostný prístup k organizmu je cvičenie Dahn-jogy a meditácie prostriedkom na elimináciu a prevenciu rôznych zdravotných a psychických problémov.

Špeciálne sa odporúča tým, ktorí u seba pozorujú niektoré z uvedených príznakov:

- Cítim sa často unavený/á
- Často som v strese
- Často ochoriam
- Mám bolesti chrbta, ramien a krčnej chrbtice
- Mám problémy s trávením
- Nedokážem sa dobre koncentrovať
- Nevydržím sa dlho koncentrovať
- Nemám dobrý spánok
- Ruky a chodidlá mám často studené
- Často prechladnem
- Veľa premýšlam a nedokážem sa uvoľniť
- Moje telo nie je veľmi flexibilné

**Ak sa u Vás prejavujú niektoré z uvedených príznakov,
je treba s tým niečo začať robiť !**

Detaily o cvičeniach a meditáciách

Program tréningu je zameraný na:

1. Prácu s akupresúrnymi bodmi (taping): - akupresúrne body sú miesta, ktorými energia vstupuje a vystupuje z tela.

Uvoľní sa stagnujúca opotrebovaná energia, ktorá je zablokovaná v svaloch (hlavne tých, ktoré menej používame). Tým vytvoríme v tele priestor pre vstup a cirkuláciu energie čerstvej, novej a sviežej.

2. Otváranie meridiánov (meridian stretching) - meridiány sú kanály, ktorými prúdi vitálna ki (čchi)- energia celým telom.

Pravidelným cvičením spojeným so správnym dýchaním dosiahneme, aby boli tieto energodráhy odblokované, aby nimi mohla vitálna energia voľne prechádzať a zásobovať orgány nášho tela.

3. Uvoľňovanie napätia v kĺboch (joint rotation) - v kĺboch máme tendenciu zhromažďovať energiu.

Energia sa potrebuje hýbať a voľne pohybovať - pokiaľ sa nazhromaždí a zasekne v kĺboch, stáva sa stagnujúcou a blokuje voľný pohyb vitálnej energie v tele - do niektorých častí tela sa jej tým dostáva menej a vytvára sa nerovnováha.

4. Hlbokú relaxáciu (deep relaxation) - po vyššie uvedenom tréningu sa dostaneme do štádia, keď sa energia voľne a bez prekážok pohybuje v tele.

Najvyšší účinok dosiahneme, ak ju necháme prechádzať maximálne uvoľneným svalstvom a v bezmyšlienkovom stave.

5. Vibráciu mozgových vln (brain wave vibration) - pri tomto tréningu je možné pocítiť svoju vlastnú vnútornú vibráciu - svoj prirodzený rytmus, ktorý dokáže liečiť a dať naše telo a myseľ späť do pôvodnej rovnováhy.

Je to naša vlastná vnútorná sila, ktorú využívajú šamani a liečitelia - je v nás a môžeme ju aktivovať. Taktiež týmto tréningom dosiahneme, aby naša mozgová vibrácia, ktorá pri dennej aktivite a v strese dosahuje okolo 30 a viac Hz, mohla byť veľmi rýchlo znížená do stavu hladiny alfa, ktorý nám dovoľuje hlboko relaxovať a meditovať.

6. Meditáciu s energiou (Ji-Gam) - meditácia je stav, keď nemyslíme na nič, keď nás naplní pocit pokoja a mieru, nič nám nechýba a iba sme.

Tento stav sa dá ľahšie dosiahnuť sústredením sa na jeden bod, vec, resp. jednu činnosť. Počas tréningu sústredíme myseľ na energiu, ktorá sa sústredením zväčšuje a zintenzívňuje.

7. Ki-gong a kórejské meditačné bojové umenie Dahn-mu-do - pohyby, pri ktorých sa sústredíme hlboko do svojho vnútra.

Tam nachádzame vnútornú silu, ktorú sa učíme kontrolovať a používať.

Tréning pozostáva zo všetkých uvedených častí, alebo je kombináciou iba niektorých činností, pričom sa vždy kladie dôraz na:

- posilňovanie energetického centra a budovanie pyramidového energetického systému: silné spodné čakry je základ, na ktorom môžeme stavať náš emočný, psychický a duchovný rast,
- energetickú cirkuláciu „water up - fire down“: chladná energia nahor a horúca nadol - je to prirodzená cirkulácia - ako u rastliny, ktorá si berie vodu zo zeme a slnečné žiarenie zhora - využitím tohto systému konáme s chladnou hlavou, nekonáme pod vplyvom emočných nálad nás samých a okolia, sme viac vnútorne vyrovnaní,
- pozitívne myslenie : udalosti ktoré sa nám stávajú a ľudia akých stretávame sú výsledkom nášho myslenia podľa hesla: kam idú naše myšlienky, tam aj naša energia - pozitívne myslenie tvorí pozitívne situácie a príležitosti, a je to naša voľba.

Tešíme sa na Vašu účasť!

Pre viac informácií kontaktujte **tel.: 0949 623 612, 0903 518 65**
alebo osobne (počas ordinačných hodín) v Inštitúte Regenerácie Človeka, (Štefánikova 3, 010 01 Žilina)