

JÓGA:

Účinek jógy se dosahuje sebezdokonalováním, snažit se brát život jako přirozený proces, a tím získat sílu, schopnost problémové situace vyřešit správně. Různé polohy těla působí na žlázy s vnitřní sekrecí, stimulují tvorbu hormonů a udržují nervovou soustavu v bdělém stavu. Pránájáma (dýchací technika) příznivě ovlivňuje celý tělesný metabolismus a krevní oběh.

Další příznivé účinky jógy:

- o zdraví
- o rozvíjení koncentrace
- o získání sebedůvěry
- o udržení fyzické a psychické integrity
- o sladění vnitřních a venkovních aktivit v běžném životě
- o překonání závislosti a zlovyků
- o seberealizace

(význam v sanskrtu: „zapřažení / připojení (duše k bohu)“) je filozoficko-náboženský směr a meditační praxe a teorie, pocházející ze starověké a středověké Indie. Hlavní poučky jsou formulovány ve spisu Jóga-sútry. **Jóga (význam v sanskrtu: „zapřažení / připojení (duše k bohu)“)** je filozoficko-náboženský směr a meditační praxe a teorie, pocházející ze starověké a středověké Indie. Hlavní poučky jsou formulovány ve spisu Jóga-sútry.

Kineziologie - metoda one brain

Jak probíhá sezení s klientem? Proces je založen na testování svalové reakce, kterou tělo reaguje na podnět. Jemným tlakem na natažené ruce klienta dostává terapeut zpětnou biologickou vazbu - odpověď. Negativní emoce sval oslabuje, pozitivní zpevňuje. Touto cestou lze získat veškeré potřebné informace. Vhodnými technikami nebo cvičením lze energetický blok rychle, jemně a účinně odstranit. Terapeut pomůže klientovi, aby byl po odblokování schopen používat celý svůj potenciál, dostane-li se znovu do podobné stresové situace. Již nereagujeme jako dříve na základě minulé zkušenosti, nejsme uvězněni v minulosti, držíme se starých ničících a neúspěšných modelů chování. Jednáme nyní na základě svobodné VOLBY a napravujeme všechny fyzické a psychické problémy, které jsme až dosud měli.

Filosofie One Brain je jednoduchá. Odstraň stres a obnov vlastní volbu ve svém jednání a chování, staň se svobodným člověkem, který je schopen beze strachu převzít za sebe odpovědnost. Nikomu nejsou vnucovány žádné názory či informace. Záleží vždy a pouze na VOLBĚ člověka.

Co je metoda One Brain (Jednotný mozek)?

Metoda vychází z poznatků o mozku jako biologickém počítači, který koordinuje činnost tělesných projevů i funkcí a zaznamenává veškeré údaje do naší paměti. Přes propojení svalů s mozkem je

možné se k těmto údajům dostat, za plné účasti člověka pochopit příčinu problémů projevujících se v současnosti a v konečném důsledku je vyloučit. Předpokládá se, že když má jedinec jakýkoliv problém, jde o špatnou komunikaci mezi levou a pravou mozkovou hemisférou. Byl způsoben strachem, bolestí nebo strachem z bolesti. Tento blok je možno jednoduchými korekcemi odstranit a znovu nastolit Jednotný mozek.

One Brain může být použita u lidí různého věku, osob s nejrůznějšími zdravotními problémy, u těhotných žen i malých dětí. Pomocí metody One Brain se odstraňují poruchy učení u dětí, ale i dospělých. Tyto poruchy se totiž projevují v běžném životě i po skončení vzdělávání. Prožité negativní emoce způsobují zablokování proudění energie v mozku a tím i v odpovídajících částech těla. Může to vést k dyslexii a různým duševním i fyzickým potížím. Alergie, obezita, fobie, migrény, bolesti zad atd. Metoda nediodagnostikuje ani neléčí, ale tím že odstraníme blokády uvolníme energetický tok v těle a zapojí se samoléčící síly organismu.

www.letimenabali.cz