



Asociácia orientálnych umení a metód

ANOTÁCIA KURZU

V súčasnom svete, v ktorom nie je ľahké udržať svoje telesné a duševné zdravie, sa stávajú cennými skúsenosti a tradície našich predkov o fungovaní tela a ducha v jednote. Ich tradičné poznatky nám môžu byť nápomocné v tom ako zlepšiť svoj život, navrátiť a udržať stratené zdravie, nájsť duševnú vyrovnanosť a rozvinúť svoj vnútorný potenciál. Tieto staré poznatky so staroslovanskými a árijskými koreňmi, pretavené do praktických metód a postupov, sa zachovali do dnešných dní predovšetkým vďaka niekoľkým jednotlivcom /doktor Zalmanov, prof. Lenský/ a rodovým školám v ktorých zostali zakódované základy vedomostí o našich koreňoch, našej podstate a o a tom ako sa navrátiť do stavu fyzickej, energetickej a duševnej harmónie.

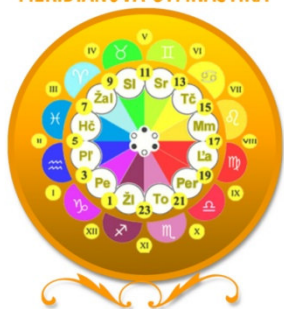
Absolvent vzdelávacieho kurzu Terapeut TOP® má uplatnenie v oblasti poskytovania terapeutických, relaxačných a regeneračných služieb, masáží, programov na redukciu stresu, senzomotorickej stimulácie, vyladenia vibračného systému organizmu, zosúladenia telesných procesov a mysle, anti aging programoch, v poradenstve životného štýlu, zostavovaní a realizácii tréningového programu zdravých ľudí pre zvýšenie adaptačných procesov ich organizmu...

Vzdelávací program je akreditovaný neštátnou akreditačnou inštitúciou, potvrdzujúcou všetky štandardy a kritéria kvality, kompetentnosti a bezpečnosti vzdelávacieho programu. Organizácia Medicina Alternativa Slovakia má akreditačnú činnosť schválenú Ministerstvom vnútra SR v Stanovách VVS/1- 900/90-38235 zo dňa 3.10.2011. Medicina Alternativa Slovakia (MAS) združujúce profesionálnych terapeutov rôznych smerov a odborov komplementárnych terapií na Slovensku. Je členom Medicina Alterantiva Europe o.s. Absolvent kurzu sa môže stať členom MAS. Kurz je zaradený do vzdelávacích programov holistických terapií Medicina Alterantiva Europe.

Hlavnou oblasťou zamerania kurzu terapeutov je podsata človeka. Tou sú jeho fázové stavy, meridiánová energetika človeka. V rámci výuky zachovávame pôvodný význam tejto koncepcie. Na rozdiel od modernej reflexoterapie, ktorá energetické meridiány organizmu vysvetľuje intelektuálne a meridián chápe ako kanál, líniu. V súlade s pôvodnými zdrojmi a priamymi skúsenosťami z praxe s energiou qi, funkcie a vzťahy v organizme študujeme progresívnym spôsobom, na základe vzájomného prepojenia fyziológie a ducha človeka, jeho psychiky, emócií a nastavenia jeho signálnej sústavy, jeho reakcií. To tvorí meridián, ktorý je celým komplexom vzájomných vzťahov.

MERIDIÁNOVÁ GYMNASTIKA

MERIDIÁNOVÁ GYMNASTIKA



Asociácia orientálnych umení a metód

Prax tejto špeciálnej gymnastiky je založená na priamych skúsenostiach starého Východu. Je druhom tréningu so svojim telom a myslou v prepojení na fyziologické funkcie. Je charakteristická pomalým, spontánnym pohybom, pričom sa pozornosť obracia do vnútra na proprioceptívne väzby. Vďaka tomu vzniká nový spôsob vnímania, ktoré je v bežnom živote veľmi ťažké dosiahnuť. Objavuje sa tým tzv. energia QI. Stimulácia sa uskutočňuje v súlade s cyklom energetických procesov v organizme. Vzniká 12 variácií energie QI. Vďaka novým väzbám do vnútra organizmu je možné ho ozdravovať, zbavovať ho patológií. U zdravého človeka tréningom narastá jeho energetický potenciál. U fyzicky pracujúcich je jej výhodou prínos uvoľnenia fyzického

napätia a rozpúšťania tvrdých väzieb organizmu. U duševne pracujúcich rozvíjanie meridiánovej energetiky pomáha zbaviť sa tlaku intelektuálnej práce, ktorá sa prenáša na telesnú štruktúru.

Obsahuje pomalé pohyby a vnútornú masáž v rôznych pozíciách sprevádzanú hlbokým dýchaním. Pohyby sú nenáročné na koordináciu, nevyžadujú zapojenie úsilia, sú spontánne a jednoduché. Telo sa necháva voľne pohybovať vo svojich hraniciach, ktoré určuje pocit potešenia z receptorov. Nie je treba sa učiť zostavám, kopírovaním, pohyby sú individuálne. Hlavným princípom metódy je princíp potešenia. Každý pohyb sa uskutočňuje s pocitom radosti a slasti. Niet mechanických naučených pohybov. Oduševnenie svalov, šliach a vnútorných orgánov je nástrojom na ovplyvnenie spojení medzi bunkami. Metóda je podstatou a koreňom všetkých systémov jógy a qikung.

Energetickú gymnastiku je možné integrovať do wellnes, fitnes a ozdravujúcich programov, rehabilitačných, regeneračných, fyzioterapeutických, antistresových a relaxačných zostáv.

ŽIVICOVÉ KÚPELE – KAPILAROTERAPIA

KAPILAROTERAPIA



Asociácia orientálnych umení a metód

Kúpele v živicovom roztoku doktora Zalmanova sú univerzálnym prostriedkom omladzovania organizmu, profylaktikou predčasného starnutia, zlepšenia práceschopnosti, vitality a životného tonusu bez vedľajších účinkov. Ozdravenie sa uskutočňuje na základe očisty kapilárneho systému. Život buniek a tkanív zabezpečuje 100 000 km krvných kapilár s povrchom 6000 m² krvnej plazmy. Život buniek závisí od týchto kapilár s rozmerom okolo 1 mm, v ktorých sa uskutočňujú najdôležitejšie procesy látkovej výmeny. Základom každého patologického

procesu je zhoršenie priepustnosti týchto vlásočníc - kapilaritída alebo kapilaropatia. Pre ozdravenie je potrebné obnoviť priepustnosť kapilárnych membrán. Metóda živicových kúpeľov obnovovaním cirkulácie tekutín stimuluje proces samoliečby organizmu. Kúpele zosilňujú látkovú výmenu, spúšťajú vylučovanie toxínov a zlepšujú imunitu organizmu. Napomáhajú normalizovať metabolizmus tukov. Zabezpečujú drenáž tkanív pre zlepšenie vylúčenia metabolitov. Môžu sa úspešne používať ako prostriedok na zníženie hmotnosti a odstránenie celulitídy. Z hľadiska energetiky prevádzajú organizmus človeka do pasívnych fáz s rozšíreným krvným tokom v pohybovom aparáte. To dáva následne šancu rozvinúť amplitúdnosť na stranu nových aktívnych procesov.

BIELA ZMES vyvoláva rytmické sťahovanie a uvoľňovanie arteriálnych kapilár, je gymnastikou ciev, mierne zvyšuje krvný tlak, zlepšuje mikrocirkuláciu a látkovú výmenu v bunkách, je dráždivejšia, zvyšuje tonus ciev

ŽLTÁ ZMES – rozširuje kapiláry a urýchľuje vylučovanie patologických usadenín z kĺbov šliach, tkanív, dodáva teplo, masívne spaľuje toxíny, metabolity, produkty látkovej výmeny, znižuje tlak krvi, prehľbuje dýchanie a vyvoláva silné vylučovanie potu

Oblasti kde je možné efektívne použiť živicové kúpele.

PROGRAM NA ÚPRAVU METABOLIZMU

PROGRAM OMLADZOVANIA ORGANIZMU - PREVENCIA PREDČASNÉHO STARNUTIA

PROGRAM ZLEPŠENIA IMUNITY

PROGRAM PRE OPORNO POHYBOVÝ APARÁT...

MERIDIÁNOVÁ MASÁŽ NOHAMI



Je metódou hĺbkového prepracovania organizmu cez oporno pohybový aparát. Vykonávanie tejto unikátnej formy masáže nohami „objednáva“ zosilnenie krvnej kapilárnej cirkulácie v stiahnutých, stuhnutých častiach tkanív. To zužuje energetický potenciál medzi fázami otvorenia a uzavretia a obmedzuje fyziologické funkcie. Zároveň sa zapína obranná reakcia zužujúca schopnosť prežívania emócií. Obranná reakcia je psychickou bariérou, ktorá je často

väčšou prekážkou než samotné telesné obmedzenie hybnosti, funkčnosti. Masážou Biely Medveď narastá energetický rozkyv človeka, tým že odoberá jeho obrannú reakciu. Človek po nej začína pociťovať ľahkosť, radosť zo života. Začína sa meniť jeho psychika a človek sa uvoľňuje telesne aj psychicky.

Na zvýšenie energetického potenciálu človeka na západe neexistuje mnoho metód. Absentujú metódy ako meridiánová masáž nohami na roztáhovanie, rozpustenie, uvoľnenie nazhromaždenej masy v organizme. Na kurze sa vyučuje pokročilá meridiánová forma masáže nohami.

Hĺbková masáž navracia elasticnosť a symetrickosť pohybového aparátu. Upravuje držanie tela a pomáha normalizovať prácu vnútorných orgánov. V komplexe s ďalšími procedúrami, stabilizuje psycho-fyziologický stav človeka, revitalizuje ho. Masáž je zároveň diagnostikou ako aj korekciou svalovej nerovnováhy. Drenážny, pumpovací efekt masáže spôsobuje vylučovanie toxínov z organizmu. Vylučovanie endogénnych morfiínov do krvného obehu zlepšuje sebacítie, zvyšuje tonus parasympatického nervového systému.

METÓDA SRDCOVÉHO PULZU

METÓDA SRDCOVÉHO PULZU



Jednou z možností ako dosiahnuť reálne zlepšenie psycho-fyzického stavu, harmonizácie života, je metóda srdcového pulzu. Spája skúsenosti tradičných systémov terapie a pôsobenia na človeka s modernými technológiami. Pulz nie je len mechanickým stiahnutím a uvoľnením srdcového svalu. Je to celý komplex informácií o vnútornom prostredí organizmu. Obsahuje stovky parametrov, ktoré srdce nepretržite zbiera z každej časti organizmu. Pulz odráža momentálny stav každej časti, každého tkaniva a orgánu. Nástrojom tejto unikátnej metódy prepolarizácie, zmeny funkcií organizmu je samotný pulz, jeho vedomé vnímanie.

Spôsob takejto vnútornej reorganizácie rozvinuli v kláštoroch Altaja, Ťanšanu a v Tibete. Druhou možnosťou použitia pulzu v prospech organizmu je masáž zvukovou rezonanciou nasnímaného pulzu a počúvanie „hudby svojho srdca“. Pri pulzovej masáži sa nasníma osobný pulz a obráti sa späť na človeka, v podobe zvukovej masáže. Hĺbková mikromasáž preniká hlboko do tkanív a pôsobí blahodarne na funkcie organizmu. Masáž pulzom pomáha obnovovať narušené funkcie priamo pri zdroji a pripravuje podmienky na urýchlenie regeneračných procesov. Rozširuje zúženú kapilárnu sieť, urýchľuje proces obnovy pri narušení inervácie a pôsobí komplexným spôsobom. Osvojenie si metódy vedomej pulzácie napomáha pri ŠIROKOM SPEKTRE problémov. Pulz zjednocuje všetky časti tela do jednotného celku. Korigovaním prostredníctvom osobného pulzu v telesných procesoch je možné vyrovnávať všetky odklony, asymetrie, patológie.

Vyvolanie potrebného emocionálneho stavu podporuje počúvanie hudby zodpovedajúceho fázového stavu.

Použitie metódy srdcového pulzu umožňuje:

- harmonizovať organizmus ako celok, podporiť obnovu vnútorných funkcií
- pôsobiť profylakticky, zvyšovať odolnosť organizmu, zosilniť adaptačné mechanizmy
- urýchliť regeneráciu organizmu po intenzívnej námahe
- zefektívniť rehabilitáciu a normalizovať funkcie organizmu
- pôsobiť reflexne na jednotlivé problémové časti tela, v ktorých sa obnovuje narušená pulzácia kapilárnej siete
- korigovaním pulzu korigovať emocionálny stav a fyziologické procesy
- trénovať pulz u zdravých osôb pre navýšenie potenciálu organizmu

DIAGNOSTIKA FÁZOVÉHO STAVU ČLOVEKA

Diagnostika fázových stavov umožňuje nájsť slabé, rezervné miesta organizmu

Pochopiť príčiny narušenia organizmu

Pochopiť príčiny zložitých životných situácií

Farebná a zvuková diagnostika

Aromatest a stereotypy dýchania

Látková výmena, špecifiká chuťového analyzátoru a fázové stavy

Strava a fázové stavy

Konfigurácia tela v závislosti od fáz

Правило staroslovanský trenažér



Trenažér Правило –/Pravilo/ - je staroslovanskou praktikou rozvíjania sily tela, psychiky a ducha. Правило adaptované na dnešné podmienky dáva unikátnu možnosť súčasne pracovať so svojim fyzickým telom, venovať sa profylaktike civilizačných ochorení, ozdravovať sa a zároveň kultivovať svojho ducha

a svoju energiu. Komplex praktík na trenažéri za pomerne krátky čas umožňuje získať vysoký stupeň energie, sily, výdrže a vyčistiť svoju myseľ. Tréning на Правило rozvíja ohybnosť, pohyblivosť kĺbov a zlepšuje fyzické aspekty života. Okrem nich dáva možnosť rozvíjať jemnohmotné telá človeka vypestovať k nim hlbokú vnímavosť. Tréning на trenažéri vyrovnáva človeka po každej stránke. Zbavuje ho blokov telesných aj psychických.

FYZICÉ EFEKTY:

- Upevnenie svalov, šliach a kostí
- Navýšenie fyzickej sily upevnením väzivového aparátu
- Obnova funkčnosti a normalizácia práce oporno pohybového aparátu
- Aktivizujú sa procesy omladzovania a revitalizácie

ENERGETICKÝ EFEKT:

- Uvoľnenie blokov, stiahnutí spojených s potlačeným emočným prežívaním a negatívnymi zážitkami v minulosti
- Získanie návyku hlbokého vnútorného uvoľnenia sprevádzaného uvoľnením stiahnutých svalov a väziva, čo pozitívne pôsobí na nervový systém a psychické funkcie
- Navyšuje sa celkový energetický potenciál organizmu
- Vytvára sa uvedomenie seba samého a schopnosť prežívať prítomnosť
- Roztáhovaním tela objavujeme v sebe skrytý potenciál a navraciame náš organizmus do stavu Jednoty, celostnosti

Правило pomáha:

- Zbaviť sa bolestí svalstva a získať energiu akumulovanú v šľachách a kostiach
- Udržať zdravú a pružnú chrbticu
- Kompenzovať negatívny stress
- Stimulovať krvý obeh v celom tele
- Zachovať mladosť a spomaliť proces starnutia
- Dosiagnúť optimálnu fyzickú a psychickú formu
- Zlepšiť funkciu vnútorných orgánov
- Zlepšiť zásobovanie mozgu kyslíkom a stav vestibulárneho aparátu
- Udržať dobrý tonus tela
- Udžať pevnú a hladkú pokožku
- Objaviť zdroj doplnkovej energie ktorú nazývame Qi, Ki, alebo Živa

Ďalšie oblasti vyučované v rámci kurzu:

- **RIEŠENIE PATOLÓGIE NA 6 OPORÁCH**
- **OBNOVENIE PRIRODZENÝCH CYKLOV MEDZI FÁZOVÝMI STAVMI**
- **DOPLNKOVÉ METÓDY**
- **DRUHY PATOLÓGIE**
- **METÓDY STIMULÁCIE ORGANIZMU**
- **PSYCHOLÓGIA FUNKČNÝCH STAVOV**
- **STRAVA A ENERGETIKA...**

**Asociácia orientálnych umení a metód
ROBERT URGELA**

aoum@atlas.cz, www.7pilierov.wz.cz

www.zivicovekupele.szm.com

<http://www.7pilierov.wz.cz/topterapeut/topterapeut.html>

0902 810777

SYLABUS KURZU

FUNKCIE ČLOVEKA A VZŤAHY V JEHO ORGANIZME
VZÁJOMNÉ PREPOJENIE FUNKCIÍ: JEDNA DOMINUJE A DRUHÁ SLUŽÍ
PROCESY TAO A CHUM, FUKCIE 4, 6, 12 FÁZ
MERIDIÁN - KOMPLEXNÝ STAV ČLOVEKA
TONIZÁCIA MERIDIÁNU A TONIZÁCIA ORGÁNU
TONIZAČNÉ BODY A SEDATÍVNE BODY
TONIZÁCIA MERIDIÁNU - TONIZÁCIA ORGÁNU
PREPOLARIZÁCIA FUNKCIÍ – MECHANIZMUS PROTIKLADOV
P A T O L Ó G I E F Á Z - I C H S Y M P T Ó M Y A S P O S O B Y R I E Š E N I A
PATOLÓGIA MER. SLINIVKY - ULU A JEJ RIEŠENIE
PATOLÓGIAMER: SRDCA MIL A JEJ RIEŠENIE
PATOLÓGIA MER. OBLIČIEK IRI A JEJ RIEŠENIE
PATOLÓGIA MER. PERIKARDU MIN A JEJ RIEŠENIE
PATOLÓGIA ME. PEČENE REČI A JEJ RIEŠENIE
PATOLÓGIA MER. PĽÚC DUM A JEJ RIEŠENIE
MECHANIZMUS STIMULÁCIE
POZITÍVNE EMÓCIE JANG a POZITÍVNE EMÓCIE JIN
NÁSTROJE ZMENY STAVU - PRECHODU DO ĎALŠEJ FÁZY
ZMYSLOVÉ ANALYZÁTORY: analógie TAO aj CHUM
PROSTRIEDKY KOREKCIE PATOLOGICKÉHO FÁZOVÉHO STAVU:
Stimulácia zraku farbami, druhy farieb a fyziológia
Stimulácia sluchu zvukmi, druhy hudby a fyziológia
Stimulácia hmatu, masáže, poloha tela, vodoliečba, pôsobenie teplom a chladom
Stimulácia čuchu vôňami, druhy vôní
Diferencovanie stravy podľa fázových stavov
ORIENTÁCIA V STAVOCH ĽUDÍ:
PATOLÓGIE 1. TYPU V AKTÍVNYCH FÁZACH UZAVRETIA JIN
PATOLÓGIE 2. TYPU V PASÍVNYCH FÁZACH UZAVRETIA JIN
TESTOVANIE FÁZOVÝCH STAVOV: zrakový test, čuchový, test, testovanie dýchacích stereotypov
STRATÉGIA STIMULÁCIE - NEMENÍME PROSTRIEDKY ALE FÁZOVÝ STAV
KOREKCIA STAVU PULZOM, MASÁŽOU, ENERGETICKOU GYMNASTIKOU
TONIZÁCIA MERIDIÁNOVÝCH FÁZ
NÁSLEDNOSŤ TONIZÁCIE PO SPRIAZNENÝCH SKUPINÁCH
DVE VARIANTY RIEŠENIA PROBLÉMOV SÚVISIACICH S CHARAKEROM
CYKLICKOSŤ FÁZ V PRAXI
RIADENIE FORMUJÚCEHO TELA - ZAPÍNANIE MEDZIBUNKOVÝCH SPOJENÍ
POSTUP OBNOVY ZÚŽENÝCH FUNKCIÍ
NÁSTROJE PRE VÝCHOD Z PATOLOGICKÝCH STAVOV
PSYCHOLÓGIA FÁZOVÝCH STAVOV
PSYCHOEMOCIONÁLNA A FYZIOLOGICKÁ MERIDIÁNOVÁ GYMNASTIKA - podrobná metodika tréningu
GYMNASTIKA VNÚTORNÝCH ORGÁNOV- podrobná metodika tréningu
ŽIVICOVÉ KÚPELE ZALMANOVA – podrobná metodika použitia
YOGA PULZU A MOŽNOSTI APLIKÁCIE PULZU – podrobná metodika použitia
HÍLBKOVÁ MERIDIÁNOVÁ MASÁŽ NOHAMI – podrobná metodika aplikácie
UVOĽŇOVACIE TECHNIKY NA KLIENTOVI - podrobná metodika aplikácie
THAJSKO YÓGOVÁ ZOSTAVA ÁSAN S ASISTENCIU - podrobná metodika aplikácie
TRÉNING FASCIÁLNEHO TKANIVA A FÁZOVÉHO STAVU NA TRENAŽÉRI "Правило"
DOPLNKOVÉ METÓDY - čajový obrad pre reguláciu krvného tlaku, metóda stimulácie nervového systému sťahovaním, sebamasaž bránicou