



Propozície 6 mesačnej školy YOGY A QI KUNG 2017 BANSKÁ BYSTRICA

I. Informácie o kurze

6 mesačný kurz – 6 seminárov a 2 dňový letný tábor v prírode
Lektor kurzu: Robert Urgela
Miesto Kurzu v Banskej Bystrici: Alishaba štúdio, Dolná č.9, /vchod pri kaviarni Positivo/2.p.
Cena 1 seminára : 50€ /platí sa na mieste, Cena 6 seminárov: 300€
Účasť je podmienená vyhovujúcim zdravotným stavom a je možná po prihlásení sa.

Osobné údaje:

Priezvisko meno, titul :
Dátum a miesto narodenia :
Telefón:
Zdravotný stav:

Časový harmonogram seminárov:

10.00 -16.00 prax a lekcie s obednou prestávkou 60 min

TERMÍNY SEMINÁROV V BANSKEJ BYSTRICI:

28.január 25. február 25.marec 8.april 6.máj 10.jún
8.-9.-júl tábor

System Talgar je praktikou ducha, tela a mysle človeka na mnohopolárnom základe. Venuje sa človeku komplexne po každej jeho stránke: zdravia, fyziológie, psychiky, tela svojich okolností. Je presná, jasná a hlboká praktická disciplína. Učí ako sa adaptovať na meniace sa vonkajšie okolnosti a ako zachovať svoju životaschopnosť. Jednou z foriem tréningu je yoga a druhou qikung podľa pôvodných zdrojov, bez skreslenia západným intelektom. Na každom seminári účastníci dostanú domáce praktiky a zvukový záznam nidra yogy pre domáce použitie.

Na kurz si vezmite so sebou tepláky, prezuvky písacie potreby a pokiaľ je možné podložku, karimatku na tréning na podlahe.

Asociácia orientálnych umení a metód

IČO: 35987171

090281077, email: aoum@atlas.cz



Náplň kurzu:

Prax yogy a qikung v pôvodnom význame pre potreby súčasného človeka
indické praktiky védskej yogy – rozvíjanie čakrového systému
Čínske metódy rozvíjanie meridiánového systému

- Energia Tao a energia Chum - umenie sťahovania a umenie uvoľnenia organizmu
- Rozvíjanie 7 opôr vnútornej práce - Shasta prana plus um Fázové stavy - aktívne a pasívne režimy
- Mechanický pohyb na báze svalovej mechaniky a slúženie pocitom potešenia - aký je rozdiel v tréningoch
- Meridiánová energetika – tréning „súhvezdí“ nášho vnútorného kozmu
- Osvojenie si ásan mnohopolárnej yógy
- Tréning dýchania – pránayámy, masáž pránickou energiou
- Osvojenie si mantier – fyziologického zvučania telom
- Osvojenie si udány, vnútornej stimulácie lymfatického systému
- Tréning zraku a emocionálnych obrazov v súlade funkčnými fázami
- Tréning kĺbov- šliach, kostí, fyziológie, vnútorné odrážanie vonkajších pohybov
- Sebamasaž troch vrstiev organizmu pohybového systému, vnútorných orgánov, endokrinného aparátu
- Emócie signály harmónie – ich diferencovanie podľa cyklu stavov
- Yoga – úroveň hatha a úroveň Tantra – začiatok duchovnosti
- Forma tela, dýchanie, vnútorný hmat v stavoch otvorenia a uzavretia – zrod asán yogy
- Dýchací tréning – technická a psychoemocionálna báza pránayámy Pránayáma ako vychutnávanie dýchacieho procesu rozširujúca amplitúdu životného priestoru
- Udána a samána – tréning lymfatického systému a endokrinného aparátu
- Yoga sukšma vjajáma – staroindická yogová príprava
- Mantra yoga – zvučanie telom, fyziológia zvukov
- Rozvíjanie vnútorného zraku, farby a energetika podľa fáz
- Práca s alternatívnym intelektom
- Relaxácia na stranu otvorenia a na stranu uzavretia
- Nidra yoga
- Zvuková masáž tibetskými misami