Автор: admin
25.07.2014 15:52 -

Тренинг воинов

{youtube}h6B--0EUTbI{/youtube}

Описание:
Ветер в нашем теле это прана, энергия, таким образом, тренинги ветра - это энергетические практики, даосский инструментарий, сплетенный с практиками кундалини йоги, и асанами, который высоко эффективен для человека и по сей день. На этом тренинге мы предлагаем комплексы упражнений для очищения энергетических каналов тела, пробуждения внутренней энергии и гармонизации пран.

В систему упражнений этого небольшого тренинга войдут статические и динамические упражнения, тренинги ветра 1 и 2ой ступени, дыхательные энергетические практики (пранаямы), замки, мягкие суставно-сухожильные упражнения, набор простых асан и медитации. Будет плотно и жарко.

Несколько достоинств для широкой аудитории: эти упражнения подходят людям с разным уровнем подготовки, большинство из них не требуют специальных навыков и большой растяжки, а для лиц с хорошей подготовкой дают еще большую результативность и открывают новые просторы в практике. И главное - это упражнения отличающиеся простотой и высокой эффективностью.

Занимаясь, вы увидите, что станете более энергичными. Вы сможете чувствовать в теле силу, легкость и будете обладать более крепким здоровьем и ясным умом, более тонким чувствованием энергии и устойчивым вниманием, терпением и устремленностью, что является залогом успеха в этой жизни, т.к. сможете без труда реализовывать поставленные перед собой цели.