

# SKŁADOWE ZAJĘĆ ORAZ ICH WARTOŚCI

Joga jest pomostem między światem materii a Ducha. Jest praktyką, która scala nas wewnątrz i tworzy, tym samym, nową, zdrowszą, pełniejszą jakość życia.

## Składowe zajęć

Zajęcia mają 3 składowe, które przeplatają się ze sobą podczas sesji. Każde zajęcia są inne.

Proponowane są nowe zestawy ćwiczeń, których proporcje, poszczególnych 3 składowych, różnią się między sobą. Zestaw ćwiczeń dobierany jest dogrupy na podstawie poziomu zaawansowania grupy oraz energii grupowego biopola.

Jedną ze składowych jest **praktyka asan** (pozycji ciała), zaczerpniętych z technik Pawamuktasan wg Swamiego Satyanandy; jogi kundalini; jogi 5 elementów; jogi powięziowej yin.

Kolejnym elementem zajęć są **techniki oddechowe**, wywodzące ze starożytnych ścieżek jogi, tantry i taoizmu.

Niekiedy śpiewamy wspólnie **mantrę OM** albo inną Uniwersalną mantrę.

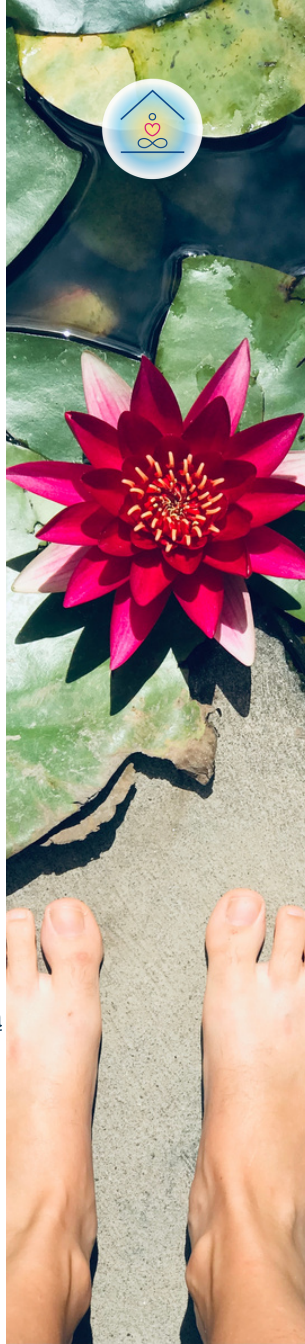
Zakończenie zajęć odbywa się poprzez praktykę **relaksacji**.

## O praktyce jogi nidry

Yoga nidra to starożytna technika medytacyjna.

Yoga Nidra, joga psychicznego snu, która jest tantryczną techniką na poziomie pratyahary (wycofania zmysłów).

Joga Nidra - praktyka świadomego snienia, czyli całkowitego odpoczynku z obudzonym i przytłoczonym umysłem. Umysł podczas praktyki znajduje się w stanie hypnagogicznym a więc pomiędzy przytomnością a snieniem. W tym stanie umysł jest niezwykle podatny i otwarty poruszając się pomiędzy świadomością a podświadomością. (czytaj dalej na kolejnej stronie)



Ten proces relaksacji zachodzi na trzech nierozdzielnych poziomach, ciała, umysłu, Ducha, gdzie doświadczamy puszczenia najgłębszych napięć z tych poziomów istnienia. Doświadczenie rozluźnienia jest trwałe i głębokie.

Po praktyce doświadczamy bardziej rozluźnionego ciała, spokojniejszego i bardziej klarownego umysłu oraz podwyższonego poziomu energii.

Praktyka Jogi Nidry to praktyka tantryczna, poszerzająca i podnosząca stan świadomości. To ścieżka obudzonego Serca, które dąży do wewnętrznej przemiany. W moim przekonaniu, potężna w swej prostocie i działaniu, przynosząca niespodziewane efekty polepszenia jakości życia na jego wielu poziomach. Powiedziałam, że to droga środka, utrzymania równowagi między eterycznym a materialnym.

**Joga kundalini**, jest starożytną, tantryczną techniką. Pomaga praktykantom przetransformować energetykę na wyższe poziomy egzystencji. Czego efektem jest, np. sublimacja osobistej energii; podniesienie jej poziomu; poszerzona samoświadomość; przetransformowanie traum, schematów myślowych oraz napięć cielesnych. Otwarcie wewnętrznej przestrzeni na wibrację lekkości i radość. To dziedzina jogi łącząca w sobie wiele elementów, jak pozycje ciała, techniki oddechu, różnorodne medytacje, mudry i mantry.

**Pawamuktasany**, przynoszą subtelną zmianę energii na poziomie ciała, umysłu oraz biopola. Są to praktyki, które holistycznie wspierają nasze ciało. Są zbiorem asan, które uwalniają ciało z napięć w stopniowy sposób. Są to głębokie i jednocześnie łagodne i przyjazne ciału pozycje.

**Yin yoga powięziowa**. Wyobraźmy sobie pamiętą koszulę, i tę samą koszulę, ale wyprasowaną. Tak działa joga yin powięziowa na naszą strukturę cieleśną.

Jest to praktyką, która działa na poziomie powięzi. Dlatego też, daje bardzo, bardzo efektywne i stałe efekty rozluźniania długotrwałych traum i napięć psycho-fizycznych, które skumulowały się na przestrzeni ciała.

**Yoga 5 Elementów**. Jest znakomitą metodą, która przynosi ciału i umysłowi lekkość. Sprzyja połączeniu z energią Żywiotów. Pomaga zrównoważyć energię Pierwiastków w swoim ciele i otoczeniu. Pozwala na głębsze zrozumienie ciała i jego konstytucji. Uczy o punktach akupresury, jako apteczki samopomocy.

**Techniki oddechowe i medytacyjne**, pochodzą z nauk tantrycznych, taoistycznych oraz buddyjskich. Dobierane są do tematyki zajęć.

**Relaksacja** jest momentem kiedy wszystkie elementy, które zostały do tej pory wykonane znajdują możliwość, czas i przestrzeń do zbalansowania się. Oraz wykonania najkorzystniejszego procesu transformacji na poziomie ciała i umysłu. Relaksacja jest praktyką samoregulacji.

