



**Психологический центр гармонизации личности
«Айлони́ка»**

объявляет о наборе в новые группы для регулярных

занятий по

оздоровительной технике "АрканСил"

Этот комплекс позволит каждому найти в ней то, что ему нужно на данный момент: здоровье, счастье, богатство, любовь, гармонию.

"Аркансил" включает в себя:

- комплекс "[Око возрождения](#)", 5 Тибетцев
- *кавказская йога*
- дыхательные техники
- медитации
- цветотерапия
- звукотерапия
- массаж
- техники исполнения желаний

"Око Возрождения" (5 Тибетцев) – трансцендентальное включение [кадуцея Гермеса Трисмегистра](#)

(Силам Дао) в теле человека средствами системы тибетских упражнений. Система позволяет равномерно гармонизировать и усилить духовное и физическое, и практически освоить навыки оказаться в нужное время и нужном месте.

Совмещает умственную концентрацию, физические нагрузки, энергетическую циркуляцию и [дыхание Дао \(большая микрокосмическая орбита\)](#) .

" [Кавказская Йога](#) " как мастер-система показывает, что все есть Одно. Это ключ к встрече с любыми ситуациями по средствам сознательного развития, а также тщательного наблюдения, точной интерпретации и практического применения (познать себя – значит, идти внутрь своей сущности и наблюдать, изучать и применять). Эта йога является синтезом египетской йоги, зороастризма, арийской йоги и использованием мастер-арканов, плюс визуализация символов и правильное произношение мантр. Мастер-система разрешает любую проблему в любой области жизни, отвечает на любой вопрос и встречается с любой ситуацией на физическом, ментальном и духовном плане.

Дополнительная информация :

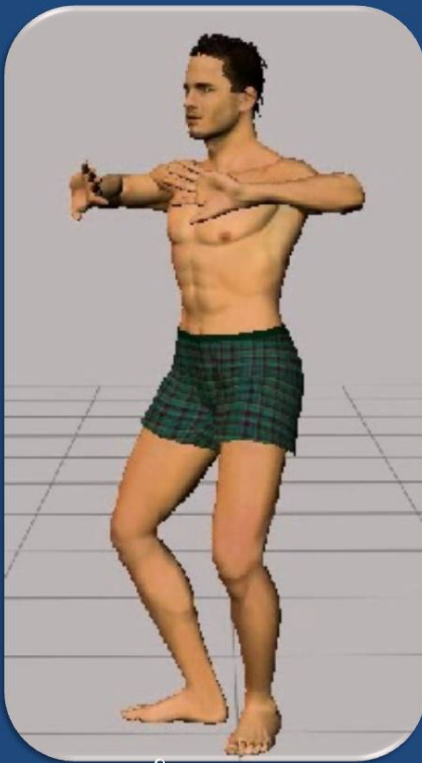
г. Киев, тел.: 097-21-76-250

"Око Возрождения"

Первое упражнение:

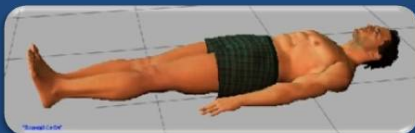
Станьте прямо, руки разведите в стороны, согнув в локтях, так, чтобы они были параллельны полу, ладони обращены вниз. Не следует сутулиться или напрягать плечи, руки должны находиться на уровне плеч.

- Мысленно представьте на полу циферблат, в центре которого стоите вы лицом к цифре 12. Когда вы начнете вращаться, поворачивайтесь в том же направлении, что и стрелки часов.
- Вращайтесь слева направо, описывая полный круг. Начинать и заканчивать вращение следует в медленном темпе, постепенно набирая и снижая скорость. Это поможет вам уберечь тело от нежелательного стресса. Во время вращения дышите медленно и равномерно.
- Вы можете почувствовать легкое головокружение. Чтобы избежать этого, перед началом вращения сфокусируйте взгляд на неподвижной точке прямо перед собой. Начав поворачиваться, старайтесь как можно дольше не отрывать взгляд от этой точки. Когда эта точка опять попадет в ваше поле зрения, снова сфокусируйтесь на ней.
- По окончании вращения сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Расслабьте тело. Лягте и приготовьтесь переходить ко Второму Упражнению. Подождите до тех пор, пока не исчезнет даже самое легкое головокружение. Не начинайте следующее упражнение, пока полностью не придете в норму.



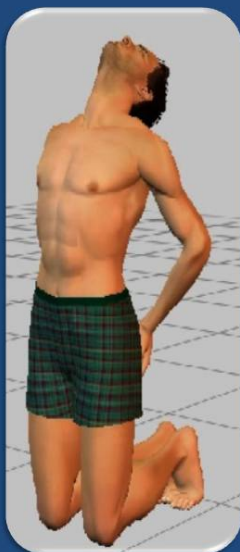
первое упражнение
चक्रं चतुर्दशकम्

Второе упражнение:

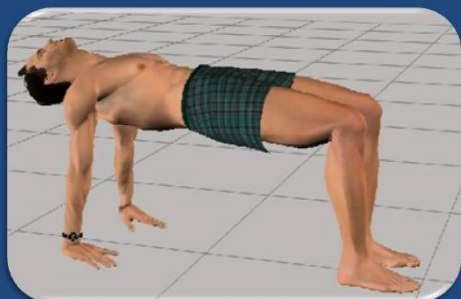


второе упражнение
चक्रं त्रिंशत्कम्

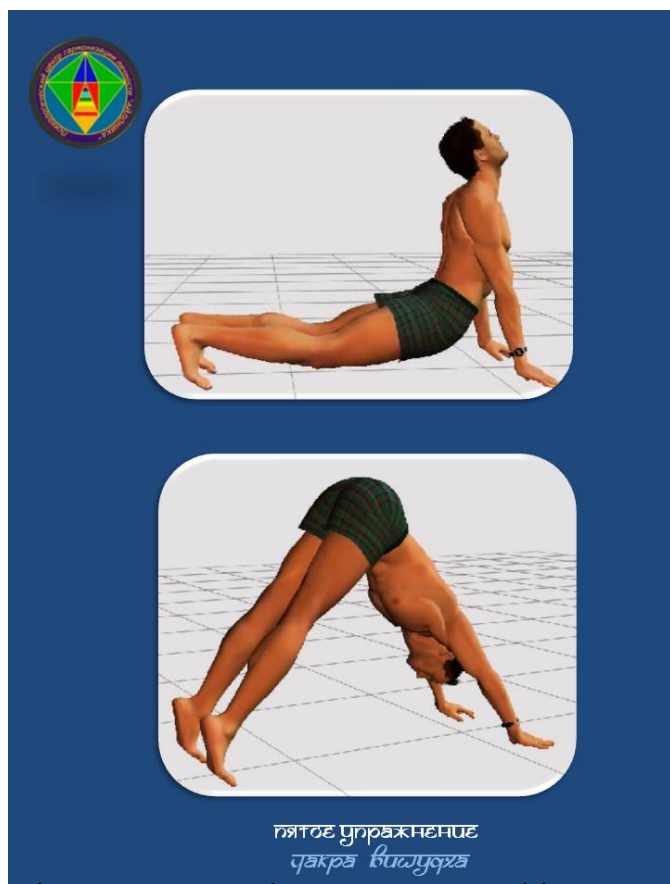
Второе упражнение: ~~Число повторений: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100, 110, 120, 130, 140, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260, 270, 280, 290, 300, 310, 320, 330, 340, 350, 360, 370, 380, 390, 400, 410, 420, 430, 440, 450, 460, 470, 480, 490, 500, 510, 520, 530, 540, 550, 560, 570, 580, 590, 600, 610, 620, 630, 640, 650, 660, 670, 680, 690, 700, 710, 720, 730, 740, 750, 760, 770, 780, 790, 800, 810, 820, 830, 840, 850, 860, 870, 880, 890, 900, 910, 920, 930, 940, 950, 960, 970, 980, 990, 1000~~



третъе упражнение
чакра манитуря



четвърто упражнение
чакра ангахата



пятое упражнение
чакра вишудха

~~Объявление~~
Видео "ОКО Возрождения" 5 Тибетцев
TAVALE 2010 apr -

Букацела Сергей Леонидович (Киев)

**- Психофизический оздоровительный комплекс АрканСил
(18.04.2010) (блок 22)**

Продолжение следует.....

АрканСил 5 тибетцев

Автор: Administrator

10.04.2011 09:00 - Обновлено 14.10.2014 13:57

Око возрождения - 5 Тибетцев: Тавале 2010 сен-окт - 27.09

При использовании материалов данного сайта обязательна ссылка на www.ilonika.in.ua