



Pierwotna Moc | Tekst na stronę internetową

Pierwotna Moc

Od zawsze czułam, że muszę zrobić coś poza schematami dostępnymi w środowisku treningowym, więc moja kreatywność rosła po to, aby stworzyć coś, co idealnie pasuje do podpowiedzi mojej intuicji. Wizja swobodnego ruchu odpręża ciało i oczyszcza umysł z totalnej analizy rzeczywistości. W niezmqconej ciszy powstawał ruch jaki dyktowało mi ciało, ruch świadomy, wychodzący z wewnętrznej potrzeby, nieschematyczny, uwalniający. Zdobytą dotychczas wiedzę i doświadczeniem dzielę się ze swoimi podopiecznymi, tworząc bezpieczne miejsce podczas szkoleń. Podczas praktyki uważnie słucham tego, co mówi człowiek, ale też uważnie obserwuję, co mówi jego ciało. Doświadczenie pokazało mi, ile potencjału i siły drzemie w naszych ciałach, ile energii i emocji zgromadziły one przez lata. Na prowadzonych przeze mnie treningach doświadczysz swojego ciała, pełnej akceptacji i nauczysz się jak osiągnąć najwyższy poziom sprawności.

Rosnąca popularność jogi na Zachodzie pozwoliła na stopniowy wzrost wiedzy o ludzkim umyśle. Dzieje się tak głównie za sprawą asan, najpopularniejszej formy jogi, w której ćwicząc nasze ciało wpływamy również na stan umysłu, który jest głównym celem jogi. Można więc pokusić się o stwierdzenie, że w dobie pośpiechu, by zadbać o zdrowie psychiczne (walka ze stresem, depresją, wypaleniem), obok niej ma swoje miejsce joga, która gwarantuje powrót do ciała.

Wyjątkowe walory zdrowotne i edukacyjne tego systemu pokazują nam rosnącą potrzebę szerokiego upowszechniania wiedzy o zasadach jogi wśród lekarzy, nauczycieli, młodzieży oraz osób w różnych grupach wiekowych i zawodach. Rosnąca liczba publikacji, książek i nauczycieli, którzy są dobrze przygotowani do prowadzenia odpowiednich rodzajów treningu jogi, przyczyniły się do spopularyzowania tego praktycznego systemu samodyscypliny, który dzięki swojemu zastosowaniu przyczynia się do rosnącej sprawności bestii. Ludzie uprawiający jogę stają się bardziej rozciągnięci oraz lepiej czują się fizycznie.