

# Ом Намах Шивая



- Шива Ната, или Танец Шивы
- – это древнейшая практика. В переводе с санскрита Шива в индуизме означает «милостивый». Из истории мы также можем почерпнуть, что бог Шива воплощает одновременно разрушение и созидание. И что нашу Вселенную, преисполненный творческого порыва, он создавал... танцуя.
- Танец с давних пор был связан с религиозными и мистическими обрядами. Выполняя ряд хореографических композиций, люди входили в транс, чтобы достичь массовой релаксации либо просветления. В Индии классическое искусство танца и в наши дни олицетворяет празднество и высшие формы божественности.

Автор: известный учитель йоги в странах СНГ Андрей Лаппа, который разыскал редкие йогические техники, исследовал и всесторонне развил теорию и практику **Танца Шивы**.  
Методика воссоздана по древним сакральным тантрическим техникам контроля сознания называемыми в йоге Дхараной. Основная цель этой практики заключается в освобождении сознания от самскар - блоков мешающих эффективно управлять своими эмоциями и тормозящими скорость энергетических потоков. Суть практики заключается в сложно скоординированных движениях подчиняющихся определенным траекториям или формулам.



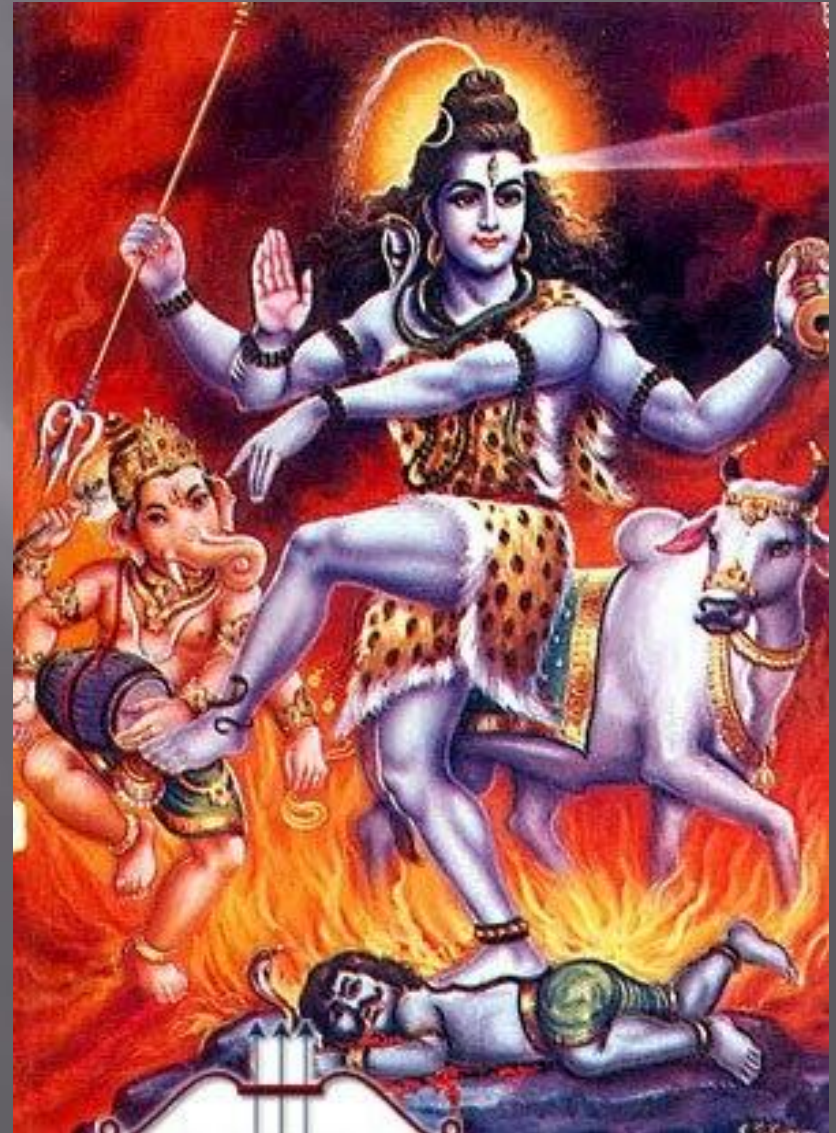
# Ом Намах Шивая



Методы кинезиологии, заложенные в Танце Шивы, увеличивают количество нейронных связей, заставляя оба мозговых полушария (общаясь друг с другом), работать слаженно. Выходит, что мы воспринимаем окружающий мир более целостно и лучше обрабатываем те сведения, которые получаем. Регулярная тренировка позволяет ослабить естественные дегенеративные процессы мозга.

# Танец Шивы

- ▣ Практика состоит из 8 уровней и идеально подходит для современного человека с его ускоренным образом жизни. Это как перезагрузка сознания! Кроме того Шива Ната как и большинство техник йоги работает и на физическом уровне повышая выносливость и координацию и на уровне энергетического поля, гармонизируя основные энергетические потоки.





Итак, подведем итог того, какую пользу приносит Танец Шивы:

1. Разработка суставов.
2. Улучшение реакции и координации.
3. Дополнительная энергия и выносливость.
4. Свежие идеи, взгляд на привычное под другим углом.
5. Освобождение сознания и навык абстрагированности от всего внешнего.
6. Повышение осознанности.
7. Энергетическое очищение тела.
8. Обретение внутреннего равновесия.

**Да придёт гармония, творчество, мудрость, благодать и любовь ко всем ставшим на путь саморазвития и самопознания!**

# Намасте!

Презентацию подготовила: Зюзина Олеся.

Обучающий курс инструкторов по йоге в Калининградском институте йоги.

Вся информация взята из интернета.  
г. Калининград 2017 г.

