

20 anni di vita attiva con la pratica HORA

Un sistema unico di benessere e sviluppo che non ha analogie nel mondo

Una possibilità anche per un centro nel Cilento

Dal 1996 la pratica ha iniziato a diffondersi in molti paesi tra cui Russia, Ucraina, Kazakistan, USA, Italia. Autore di questo metodo brevettato è Alessandro Ataian "Maestro di HORA" (San Pietroburgo - Russia)

La nostra civiltà invecchia di giorno in giorno sia professionalmente che biologicamente. Basta guardarsi intorno per convincersi che la stanchezza, lo stress e la depressione stanno diventando una norma.

I paesi sviluppati, anche se vivono bene e a lungo, invecchiano e chi invecchia non può smuovere il mondo perché non ne ha bisogno. Chi invecchia ha bisogno di quiete. Ma la civiltà non può svilupparsi in una tale senile quiete. C'è bisogno di un impulso, di una spinta verso ulteriori movimenti in attiva opposizione all'invecchiamento.

C'è bisogno di un altro potenziale dinamico per l'umanità.

Qualsiasi malattia dell'uomo è in relazione con una alterazione della respirazione. Qualsiasi concentrazione provoca una tensione nello stomaco ed una temporanea interruzione della respirazione. La stessa cosa succede anche in caso di concentrazione negativa (spavento, paura, stress), soltanto con un impedimento della respirazione o con una temporanea fermata o rallentamento. Un'interruzione negativa della respirazione e la tensione nello stomaco provocano tensione in tutto il corpo, opprimendo e gravando la coscienza, agendo negativamente sulla psiche, l'organismo del-

l'uomo cade nella zona della depressione e del panico e si ha un blocco dell'energia, il che a sua volta influisce sullo stato degli organi. Quindi un circuito chiuso: gli organi sono malati - influsso negativo sulla psiche; influsso negativo sulla psiche - si indeboliscono ed ammalano gli organi.

Ogni organo emana energia che si proietta su un tratto della superficie del corpo. Questa energia della superficie (del corpo), a sua volta, agisce allo stesso modo sull'organo e si trova in un'interrelazione assoluta con l'apparato motorio e di sostegno (AMS) e con canali energetici degli organi.

La pratica mostra che le malattie degli organi alterano la stabilità dell'AMS dell'uomo e viceversa: l'alterazione dell'AMS porta all'indebolimento e alla malattia degli organi, allo spostamento degli assi energetici e allo spostamento degli organi stessi. Si altera l'interazione interna energetica tra gli organi, aumenta lo stato di stanchezza e tutto ciò si riflette sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale deformandole.

Il lavoro dei muscoli si trova in uno stato di disarmonia. Le vertebre si spostano dall'asse centrale del corpo e compaiono deformazioni come risposta di compensazione allo spostamento delle vertebre. Il centro di gravità si sposta e si spostano i punti di appoggio nei piedi e nelle articolazioni.

Una stanchezza energetica ed un precoce invecchiamento si insinuano nel corpo e nella psiche dell'uo-

mo, rovinando definitivamente la sua respirazione.

La pratica risveglia le procedure di respirazione rispettando il ritmo individuale, eliminando dalla psiche, dal corpo e dal sistema energetico i ritmi suggestionati precedentemente instauratisi distribuendo l'energia nel corpo la pratica risveglia le riserve inutilizzate dell'organismo, aumenta la sopravvivenza biologica e favorisce la procedura evolutiva.

La pratica è universale ed accessibile a tutti, qualunque sia l'età e qualunque sia lo stato di salute.

Le lezioni della pratica HORA consistono in esercizi fisici in cui si



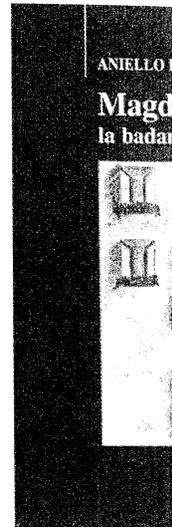
Tutto il training di gruppo avviene sotto il diretto controllo dell'istruttore specialista. Tutto ciò di cui avete bisogno è arrivare fino alla sala.

IRINA STARTSUN

Prima specialista della pratica evolutiva HORA in Europa
Per informazioni ed approfondimenti:
irinastarsun@yahoo.it
Telefono 333-3134255

esercita pressione e resistenza ed uno speciale modo di camminare.

Il nuovo
di Aniel



Un argument per l'Italia, ma nostre aree erano brano essere, t natarie di un ormai è divent Cambiano i te esigenze: non (sempre?) accu causa del lav costringe ambe gran parte de casa. Sembra tempo per chi l suo a noialtri, faccende tutt'a Allora un nuov sono molte de no quel lavoro zione - entra spesso rinunci provando "con altrui"...

La dedica ris ne il conteut badanti, uman da lontano a f benestanti, col che civiltà no fare: accudire

Vallo della Lucania

L'avv. Silverio Marchetti attiva il progetto "Primavera"