

Mario Russo, Salerno ha detto: Posso confermare che con una pratica di soli due mesi ho ottenuto risultati entusiasmanti dal punto di vista della postura, della ricarica energetica, e della elasticità motoria, mai conseguiti con altre tecniche, avvertendo un immediato beneficio fin dalla prima seduta. Credo sia davvero una tecnica rivoluzionaria. - 2 Febbraio 2010 Antonio Bianchi, Potenza ha detto: Una pratica veramente efficace. Scioglie, già dalle prime lezioni, le tensioni interne che si accumulano nel nostro corpo in seguito a posizioni che bloccano i flussi energetici. Si attiva il sistema cardiocircolatorio, si tonifica il sistema nervoso favorendo il controllo delle emozioni e la concentrazione. Gli effetti più evidenti e immediati, riguardano la muscolatura e praticare la disciplina almeno 2 o 3 volte alla settimana, consente di allungare i muscoli e sbloccare i legamenti del corpo, spesso troppo "ingessati"; i primi risultati si vedono già dopo poche sedute. E' un toccasana per il corpo e per la mente. Cosa dire della maestra Irina? è veramente BRAVISSIMA. 4 Febbraio 2010 Carmen Esposito, Potenza ha detto: Sto praticando la pratica HORA in palestra a Salerno. Non vi è nulla di simile. Attraverso la pratica di una serie di posizioni, infatti, questa disciplina consente di armonizzare la mente e il corpo, migliorando notevolmente il benessere. Inoltre, ho risolto definitivamente il mio problema delle articolazioni. - 4 Febbraio 2010 Anna Zingaropoli, Salerno ha detto: Sono circa tre mesi che pratico Hora a Salerno ed i risultati sono effettivamente molto positivi; ho riscontrato sia un miglioramento a livello mentale (tranquillità e pacatezza) ma, i risultati migliori sono sicuramente a livello fisico: sento che il mio corpo sta entrando in armonia con se stesso ed anche con la mia mente. Consiglio vivamente questa pratica che, all'inizio può sembrarti "strana", ma già dopo la prima lezione hai una sensazione di benessere. Brava Irina !!! - 4 Febbraio 2010 Sabrina Capozzolo, Salerno ha detto: Ho intrapreso questo cammino con la curiosità di fare qualcosa di nuovo per il mio benessere. Inizialmente la mia mente guidava il corpo con un velo di scetticismo, ma dopo poco mente e corpo si sono incontrati dialogando tra loro: il corpo si riabilita, torna alla sua corretta impostazione e la mente, interagendo, trova giovamento. E' una sensazione bellissima perchè tutto ciò avviene dolcemente e i risultati sono effettivi. Gli organi si distendono, il corpo si modella, la mente si rigenera e le patologie personali si ridimensionano fino a scomparire. Un ringraziamento particolare alla maestra Irina. - 4 Febbraio 2010 Svetlana Dereka, Salerno 40 anni ha detto. Vorrei scrivere non solo un commento sulla pratica ma anche un ringraziamento... Vorrei ringraziare il Maestro di HORA per il suo metodo dell'insegnamento e per il modo di stimolare in noi (alunni) il desiderio di cambiare sia esteriormente che internamente. E miei ringraziamenti anche a Iryna Startsun, la mia istruttrice, per il suo modo unico di esporre a noi questo modo e di insegnarcelo. Pratico quest'attività da tre anni e posso affermare con certezza risultato c'è. Grazie ad esercizi apparentemente semplici è cambiata in meglio la mia postura ed è aumentata la mia capacità fisica, così che la giornata lavorativa passa senza particolare stanchezza, per questo è aumentato il CRU. Sono scomparsi i dolori nel bacino, la pesantezza nelle gambe, i dolori articolari; avverto, invece, continua leggerezza nel corpo. Sono cambiati i sensi del gusto, ciò portato ad un'alimentazione più sana e corretta: è scomparsa la pancia ed il mio corpo è diventato più tonico. Il mondo interiore è diventato più positivo. Il modo di affrontare ogni situazione difficile avviene in maniera diversa: più razionale, sensata, senza panico; così si evitano conflitti con chi ci si relaziona. Tutti coloro che sceglieranno di praticare questo metodo, sceglieranno per sé un futuro sano e pieno di prospettive. - 28 Febbraio 2010