

Cesta k Vašemu novému já

Naam jóga nabízí jednoduché a praktické techniky pro kohokoli, v jakémkoli věku, bez ohledu na vaše fyzické predispozice. Je to vysoce efektivní a holistický přístup k uvolnění stresu, dosažení plného zdraví, spokojenosti a radosti, a také předchází stárnutí.



„Díky setkání s Naam jógou a Univerzální Kabalou se mi dostalo velkého pochopení, vědomí a pocitu, že jsem konečně „doma“, že jsem tvůrcem svého života a ne řízena nahodilými okolnostmi. V rodině postupně zavládla větší harmonie a pochopení jeden druhého. Mé sebevědomí a sebehodnota vzrostla, jsem klidnější, spokojená a cítím se být matkou, která ví, jak vést sebe a děti v lásce a porozumění s jasnými hranicemi. Víím, že mám sílu a moc změnit cokoli, co změnit potřebuji, znám nástroje... stačí je jen používat. Miluji Naam jógu a miluji to, že ji mohu předávat dál. Víím, jak změnila a stále mění můj život. Vidím, jak mění život lidem, kteří lekce Naam navštěvují. Naam jóga je naprosto dokonalá, jednoduchá, praktická.“

Šárka Laura Tůmová • lektorka Naam jógy

Je potvrzeno, že Naam jóga léčí

Efekt Naam jóga je tak mocný, že již významné lékařské instituce, např. Memorial Sloan Kettering – centrum pro výzkum rakoviny v New York City, používají Naam meditace v rámci svých léčebných programů. Výsledky klinických studií v Sloan Kettering ukazují, že již od prvního použití Naam meditace se u pacientů s rakovinou potřeba léků proti bolesti výrazně snižuje.



Nadechněte **vitalitu**
Vydechněte
klid a mír

Co je Naam jóga?

Naam jóga poskytuje kompletní přístup ke zdraví a spokojenosti. Obsahuje dynamický pohyb, vědomé dýchání a meditaci. Má v sobě vše, co je potřeba k tomu, aby mohlo být naše tělo kompletně omlazeno, zregenerováno a vyléčeno.

Součástí Naam jógy jsou lekce cvičení nazývané Shakti Naam, které působí proti stárnutí, které harmonizují endokrinní nervový a imunitní systém. Rovnováhou těchto systémů dosahujeme pozitivního náhledu na život a pozvedáváme se do vyšší úrovně neochvějného mentálního vědomí. Je to autentická, vyzkoušená a vysoce efektivní metoda – dokonalá praxe pro tuto stresující zrychlenou dobu.





Cílem našeho bytí je otevřít své srdce lásce, abychom mohli tuto nádhernou osvobozující vibraci šířit dál a otevírat srdce dalších, neboť **LÁSKA** je jediný, skutečný a pravý **LÉKAŘ**. **NAAM** a **SHAKTI NAAM** je cesta k otevření srdce a naplnění našeho života láskou, vděčností, světlem, radostí, štěstím a zdravím.

MUDr. **Iva Pousková**



Tato jóga je určena k tomu přinést tělo zpět k životu v případech, kde selhalo vše ostatní. Pohyb, dech a zvuk jsou v Naam józe sjednoceny tak, aby vytvořily rozmanitě plný léčebný systém, který stimuluje celé tělo. Výsledkem je jasná a šťastná mysl, pozitivní náhled na život a zdravé, pevné tělo.

Dech přináší život. Speciální techniky dechu v Naam józe mají jedinečný vliv na celkové zdraví těla. Dech harmonizuje krev, endokrinní, imunitní a nervový systém, což je dokonalou prevencí proti všem druhům zdravotních problémů. Uvolněné endorfiny aktivují pozitivní emoce a udržují fyzické tělo mladistvé a plné života. Zároveň se posilují břišní svaly a spodní část zad, zvyšuje se kapacita plic a okysličuje krev.

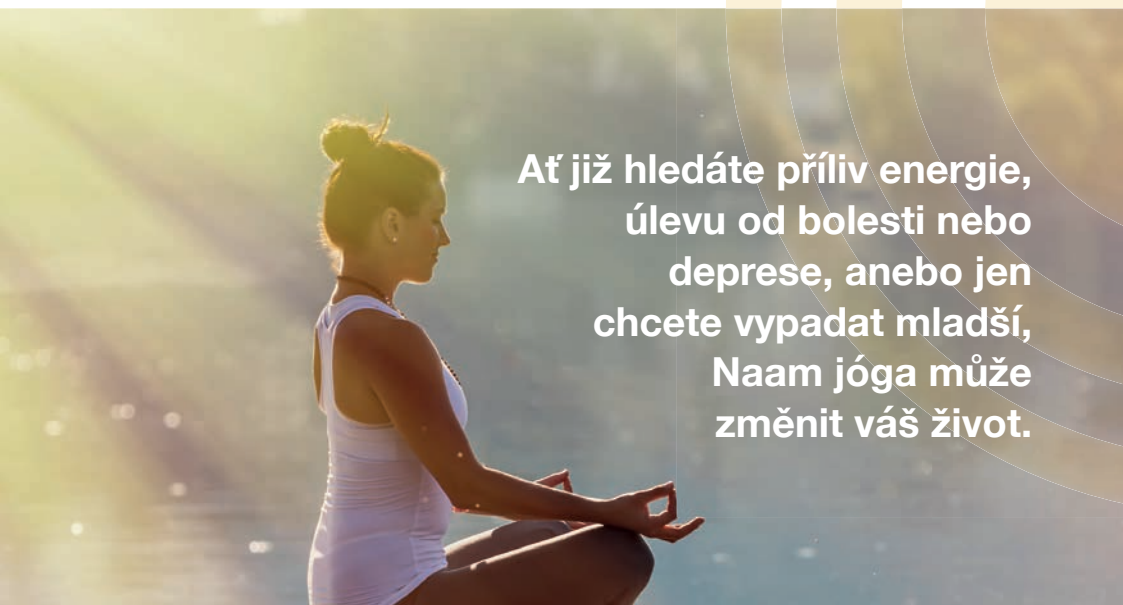
Intenzivní pohyb. Toto je dokonale sestavená mikroforma jógy, která se zaměřuje na části těla, které nejsou při běžném cvičení aktivní. Dynamický pohyb podporuje zdravou cirkulaci krve a lymfatického systému, kdy se zlepšuje flexibilita svalů a kloubů. Speciální série Naam jógy jemně detoxikují vnitřní orgány a zlepšují trávicí a vylučovací procesy v těle.

Zvuk, který léčí. Naam jóga používá zvuk, který podporuje tvorbu nových neuronů a nervových spojení, zlepšuje soustředění a paměť. Tento zvuk byl vytvořen v rámci speciálně složených matematických vzorců pro získání maximálního pozitivního efektu na celkovou funkci mozku a nervového systému. Povzbuzující zvuk navozuje v mozku i celém těle reakci, která vyrovnává celou řadu mentálních a emočních narušení a která dokáže léčit i fyzické nemoci. Naam jóga působí na náš nervový systém jako léčivý balzám.

Přínosy

Lidé, kteří praktikují Naam jógu, vnímají tyto přínosy:

- zvýšená energie • zpomalení procesu stárnutí • pocit svobody a radosti
- zlepšení trávení • stabilizaci krevního tlaku • úlevu od bolesti • dobrou náladu
- méně vzteku • zvýšení vytrvalosti • snížení stresu • hluboký spánek
- mentální jasnost • zlepšení flexibility a koordinace • zdravé rozhodování



At již hledáte příliv energie, úlevu od bolesti nebo deprese, anebo jen chcete vypadat mladší, Naam jóga může změnit váš život.



Poté, co jsem začala navštěvovat lekce Naam jógy, se mi snížil krevní tlak a cukrovka, že se i paní doktorka divila, kde se stala změna. Když jsem jí řekla, že cvičím Naam jógu, tak to je prý to ONO! Také už 3 měsíce nekouřím.

Jaroslava Beránková • 74 let • seniorka