

Elemendi-põhine treening

KehaMeeleKoolis oleme välja töötanud uue Elemendi-põhise treeningu süsteemi (E-pTrenn), mis sobib eriti hästi transformeeritutele, sest neil on olemas tasakaalukeha.

Teoreetiline põhisisu on järgmine:

1) TULI - lihased

Tegelemine jõu ja vastupidavusega.

Tunnetus, et kontrollid end ja oled tugev.

Valik: hetke-jooga, soojendustreening, aja peatus, profitrenn, maandumistreening, üldine energiatreening, liigesetreening

2) VESI - energiakanalid ja liigesed

Tegelemine energia voolavuse ja liigeste painduvusega.

Tunnetus, et oled kerge ja vaba.

Valik: üldine energiatreening, taljetöötuse treening, lesogümnaastika, kummardustreening, liigesetreening, soojendustreening, profitrenn, geomeetriline treening, hetke-jooga

3) MAA – luustik

Tegelemine telje ja tasakaaluga.

Tunnetus, et oled keskmes ja paigas.

Valik: kummardustreening, rühitreening, maandumistreening, lesogümnaastika, üldine energiatreening

4) ÕHK - aju

Tegelemine hingamise ja aju lõdvestusega.

Tunnetus, et oled rahus ja terviklik.

Valik: aju hingamine, loomuliku hingamise tehnikad, geomeetriline treening, hetke-jooga, kummardustreening, üldine energiatreening, aja peatus