

Такого направления в России нет - это высшая степень самопознания и восстановления организма. Транс – это функциональное состояние психики, в котором изменяется степень контроля сознания над обработкой информации. Транс сопровождается определенными изменениями мозговой активности, в медицине признается целебным, при котором человек получает в десять раз больше отдыха, чем во время сна.

Транс интегральная гимнастика (одна из древнейших русско-египетских технологий в создании направления йоги) - комплексный подход к системе совершенствования своего сознания, духа и тела.

Данная методика объединила все в одно целое, все органы и части тела восстанавливаются за счет спонтанных движений. В трансовом состоянии нет контроля сознания над движениями, физическое и эмоциональное напряжение уходит, психика нормализуется. Человек избавляется от многих патологий таких как: двигательная и эмоциональная заторможенность, повышенная утомляемость и истощенность психических ресурсов, нарушение сна (бессонница), различные проявления неврозов и психосоматических заболеваний, болезни органов дыхания, включая астматические состояния, расстройства желудочно-кишечного тракта, вегетативные нарушения, сердечные патологии, эндокринные расстройства, потеря потенции, а также последствия травм головного мозга. Человек при применении данной методики, совершает различные сложные, обычно продолжительные, нередко стереотипные двигательные акты, подчиняясь своим внутренним побуждениям, без страха и ощущения времени. При этом реализуются процессы самопознания и саморегуляции, направленные на постепенную нормализацию нарушений за счет внутренних резервов организма.

Транс интегральная гимнастика дает возможность заниматься и мужчинам и женщинам не зависимо от возраста, а также детям с восьмилетнего возраста. При занятии транс интегральной гимнастикой у человека открываются новые способности, происходит познания самого себя, жизнь воспринимается по новому, восстанавливается интуиция, появляется мощный иммунитет. Транс интегральная гимнастика способствует нормализации произвольного расслабления одновременно всех скелетных мышц, что особенно важно в спорте. Хороший результат происходит при до операционном и после операционных периодах.

Здоровье - это состояние организма, обеспечивающее эффективный синтез и аккумуляцию биологической энергии, её рациональное расходование и быстрое восполнение в процессе жизнедеятельности.

<http://transintegral.3dn.ru>