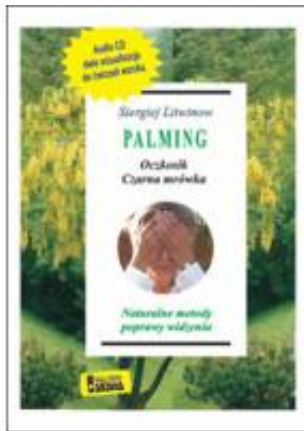


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/palming-p-386.html>

Palming

Cena	15,00 zł
Numer katalogowy	victorel_1457

Opis produktu

Płyta **PALMING** - Szkoły Widzenia Siergieja Litwinowa z kursu "Sztuka Świadomego Widzenia" pomoże pozbyć się zmęczenia oczu i zregenerować siły witalne. Dla absolwentów treningów dodatkowo będzie odświeżeniem w pamięci innych ćwiczeń i doznań z przebiegu kursu. Relaksacyjne techniki umożliwiają osiągnięcie głębokich stanów odprężenia, pozbycie się psychofizycznych napięć, obniżenie w sposób naturalny rytmu fal mózgowych, uaktywnienie wewnętrznej zdolności regeneracji mikrostruktur oka.

Płyta PALMING zawiera dwie odrębne techniki wizualizacji - Oczkosik i Czarna mrówka ukierunkowane na różne aspekty relaksacji.

Czarna mrówka - specyficzna technika wizualizacji czarnego na czarnym wykorzystuje właściwość psychiki do rozpraszania uwagi po 3 sekundach myślenia o tym samym, jak również kontrastowania powstających obrazów. Przyspiesza odpoczynek nerwu wzrokowego, a przez to i całego układu nerwowego.

Oczkosik - ta wizualizacja pomaga rozpoznać najmniejsze zmiany w strukturze tkanek gałki ocznej i dróg wzrokowych. Im bardziej namacalne będą te odczucia, tym lepsze wyniki osiągniesz. Wizualizacja będzie bardziej skuteczna, gdy zapoznasz się z budową oka i słuchając po raz pierwszy prześledzisz pracę Oczkosika na rysunkach. Słuchając po raz kolejny uwolnij swoją wyobraźnię i użyj wszystkich swoich zmysłów: wyobrażaj sobie jak widzisz, co słyszysz, w jaki sposób odczuwasz, być może pojawi się jakiś smak lub zapach. Pozwalając sobie na nowe doznania doświadczysz wszystkich korzyści płynących ze sterowanej samoregulacji organizmu.