

NIPERTRAI

SATRIA NUSANTARA



ALVITA PLUS

INDONEŽANSKE VEŽBE

UMETNOST DISANJA

Indonežanske vežbe Nipertrai rade se po osnovnom modelu tradicionalnih vežbi Satria Nusantara.

Nipertrai ili Art breathing international Indonesia doslovno je umetnost disanja koja se tradicionalno primenjuje u Indoneziji.

U pitanju je energetski transformativni proces koji traje 12 dana i traži punu koncentraciju na pokret.





Tokom vežbanja Nipertrai-Satria Nusantara tehnike uči se posebna veština disanja, tkzv zadržano disanje ili obrnuto disanje.

Koncentracijom na udah otvaraju se i proširuju vitalni kapaciteti, veština zadržavanja daha omogućava da se zaroni u svet intuicije i kreacije, dok svestan izdah oslobađa telo od mentalnih, emotivnih i fizičkih toksina.

Upravljanje ovakvom vrstom disanja obezbeđujemo unutrašnju masažu organa čije benefite možemo osetiti trenutno. Pored mira i spokoja u telu moguće je osetiti priliv snage, jasniji pogled, bolju koncentraciju i veću orijentaciju u prostoru. Kada ovako vođenom disanju pridodamo posebne pokrete tela možemo proizvesti terapijske efekte za različite organe ili regije u telu.

Dr.Haryadi Suparto je objavio naučni rad na temu „ Unutrašnje moći” gde naučno potvrđuje terapijski efekat na bolesti poput: visokog krvnog pritiska, dijabetesa ,neuroloških oboljenja, psiholoških oboljenja, kao i reumatskih oboljenja.

Cilj je da se aktivira unutrašnja moć samoisceljenja o kojoj drevni mudraci govore hiljadama godina ranije.

Satria Nusantara je tradicionalna borilačka veština Indonezije koja je ujedno prepoznata i kao terapijska veština.

Na Dalekom Istoku ovom tehnikom majstori borilačkih i duhovnih veština ojačavali su fasciju svih organa i tkiva podižući tako opšti nivo snage i zdravlja.



Ukoliko pronađemo prijatan ambijent u prirodi i odvojimo nekoliko minuta za sebe, hajde da ih upotrebimo za najveću dobrobit-svoje zdravlje! Potrebno je da svojim stopalima dodirujemo zemlju, najbolje bez obuće i sa tako pokrenutim energetske spiralama na tabanima podignemo vitalnu silu u telu sjedinivši se sa snagom prirode. Svesnim disanjem moguće je otkloniti bespotrebne brojne misli koje nas zatrpavaju, loše emocije koje nas blokiraju, ali i oksigenizovati ćelije u telu i podići imunitet .

Kontrolisano disanje može da dovede i do kontrolisanja misli. Zato se tokom i posle vežbanja oseća priyatnost i blagost u telu i duši.





https://www.instagram.com/p/BkNsWjagIUT/?utm_medium=copy_link

Nekoliko dana praktikovanja Satria Nusanare može nas zaštititi od različitih virusnih i bakterijski infekcija, jer smo svoje telo osnažili kiseonikom. Dubokim stomačnim disanjem proširujemo svoje unutrašnje energetske kapacitete akumulirajući pranu u svom drugom energetskom centru. Akumulacija prane je naš energetski rezervoar, koji se ponaša kao moćni generator snage nezavisno od naše volje.

Čovek je jedno sa prirodom, kao što mi dišemo i priroda preko svog bilnog carstva diše, zato predlažemo da vežbe izvodimo u prirodi i povratimo lanac zajedništva sa ostalim carstvima planete Zemlje. Kroz Satria Nusantaru naučićemo da lakše osećamo stvari u sebi i oko sebe, a manje razmišljamo, intuicija se izoštrava, kao i ostala čula, pa se čovek tokom praktikovanja ovih vežbi oseća više živim i prisutnim nego ranije.



U ZAJEDNIČKOJ AKCIJI ZA PODIZANJE KOLEKTIVNOG ZDRAVLJA :

AMBASADA REPUBLIKE INDONEZIJE

DRUŠTVO SRPKO-INDONEŽANSKOG PRIJATELJSTVA “NUSANTARA”

CENTAR ZA PRIRODNU MEDICINU I OČUVANJE ZDRAVLJA “ALVITA PLUS”



ALVITA PLUS



NUSANTARA
The Association of Serbian-Indonesian Friendship