

חמשת שלבי הריפוי בניה

חמשת השלבים בניה הינו תרגול תנועה משולב המבוסס על חמש תנועות התפתחותיות בגדילה: תנוחת עובר, זחילה עוברית, זחילה על 6, עמידה והליכה. חזרה לשלבים אלה בגוף מבוגר היא דרך להחזרת היכולת הטבעי של הגוף לרפא את עצמו דרך עוצמה, גמישות, תנועתיות וגמישות עצבית. תרגול קבוע של תנועות אלה תורמות לבריאות עמוד השדרה, מחזקות ומעצבות מחדש את הגוף כולו תוך שיפור האיזון הפיזי והאנרגטי.

כוחו של תרגול זה טמון בפשטות הקיימת בו. תנועה מודעות בכל אחד מהשלבים, המאפשרת שינוי בתנועה הרגילה של השרירים, המפרקים ורקמת חיבור. כוחה התרגול הוא בהמתנה לרגע המוכנות הפנימית בטרם המעבר לשלב הבא. המתנה המשלבת שינוי צורה תוך הקשבה לגוף וזרימת האנרגיה. כוחו של תרגול זה טמון בבחירה האישית של האדם ותהליך ההסתגלות שלו האם לנוע במקום או קדימה, תנועות קטנות או גדולות, לאט או באופן דינאמי, עם כוח עוצמתי או ברכות. 5 דקות כל יום, המחולקות לדקה אחת בכל שלב, בטקס פשוט של 5 דקות יביאו ל"תחושה טובה יותר" של הגוף המתבטאת בריפוי עצמי בניה. כמו ויטמין, זהו מרכיב אחד מזין לגוף המתחבר לגוף ברגע זה, בזמן הווה. לצורך האימון לא נדרש חדר כושר או מאמן אישי. חמשת השלבים הינם תהליך אישי של הגוף והזדמנות ללמוד, לחקור ולחזק את הגוף ברמה הפיסית, מנטאלית רגשית ורוחנית.

Nia. 5 STAGES



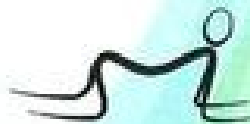
EMBRYONIC

ROUND
FISH-LIKE
FLEXIBLE



CREEPING

HORIZONTAL
LIZARD-LIKE
STRENGTH



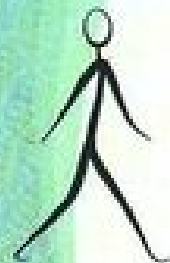
CRAWLING

HORIZONTAL AND VERTICAL
BEAR-LIKE
MOBILITY



STANDING

VERTICAL
MONKEY-LIKE
STABILITY



WALKING

VERTICAL
HUMAN-LIKE
AGILITY