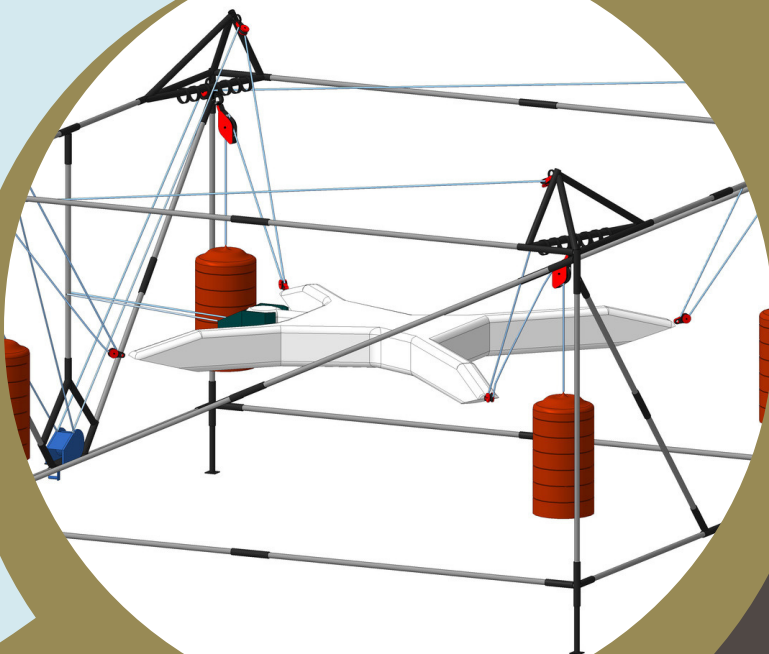


# PRAVILO

základný kurz



Staroslovanský trénažér tela a ducha



Prvá časť  
výuky  
inštruktorského  
kurzu



Trenažér Правило- /Pravilo/ je staroslovanskou praktikou rozvíjania sily tela, psychiky a ducha

**Podľa starých tradícií je organizmus človeka schopný uchovávať obrovský potenciál energie. Pre praktické využívanie a realizovanie je veľká väčšina tejto energie bežne nedostupná. Tieto rezervné silové zásoby sa prostredníctvom tréningu na Pravle dokážu vedome oslobodiť a nasmerovať potrebným smerom.**

**Proces na Pravle vracia človeka do jeho pôvodného stavu z ktorého vypadáva počas svojho života. Odoberá jeho napätia, stiahnutia, zúženia a oslobodzuje od nich jeho fyziológiu, psychiku aj energetiku.**

**Trenažér Правило -/Pravilo/ - je staroslovanskou praktikou rozvíjania sily tela, psychiky a ducha. Правило adaptované na dnešné podmienky dáva unikátnu možnosť súčasne pracovať so svojim fyzickým telom, venovať sa profylaktike civilizačných ochorení, ozdravovať sa a zároveň kultivovať svojho ducha a svoju energiu.**

**Komplex praktík na trenažéri za pomerne krátky čas umožňuje získať vysoký stupeň energie, sily, výdrže a vyčistiť svoju myseľ. Tréning na Правило rozvíja ohybnosť, pohyblivosť kĺbov a zlepšuje fyzické aspekty života. Okrem nich dáva možnosť rozvíjať jemnohmotné telá človeka vypestovať k nim hlbokú vnímavosť.**



## **HLAVNÉ ASPEKTY TRÉNINGU FYZICKÉ EFEKTY:**

**Upevnenie svalov, šliach a kostí**

**Zvýšenie fyzickej sily upevnením väzivového aparátu**

**Obnova funkčnosti a normalizácia práce oporno pohybového aparátu**

**Aktivizácia procesov omladzovania a revitalizácie**

## **ENERGETICKÉ EFEKTY:**

**•Stimulácia energetických štruktúr človeka**

**•Uvoľnenie blokov, zatvrdnutí v tele spojených s potlačeným emočným prežívaním**

**•Hlbokým rozťahovaním tela objavujeme v sebe skrytý vnútorný potenciál**

**•Získanie návyku hlbokého vnútorného uvoľnenia sprevádzaného uvoľnením stiahnutých svalov a väziva, čo pozitívne pôsobí na nervový systém**

**•Zvyšuje sa celkový energetický potenciál organizmu**

**•Vytvára sa uvedomenie seba samého a schopnosť prežívať prítomnosť**

## **Правило ďalej pomáha:**

- **Zbaviť sa bolestí chrbta a udržať zdravú a pružnú chrbticu**
- **Zbaviť sa bolestí svalstva a získať energiu akumulovanú v šľachách a kostiach**
  - **Kompenzovať pôsobenie negatívneho stresu**
    - **Stimulovať krvný obeh v celom tele**
  - **Zachovať mladosť a spomaliť proces starnutia**
  - **Dosiahnuť optimálnu fyzickú a psychickú formu**
    - **Zlepšiť funkciu vnútorných orgánov**
    - **Zlepšiť zásobovanie mozgu kyslíkom**
    - **Udržať dobrý tonus tela**
- **Objaviť zdroj doplnkovej energie ktorú nazývame Živa**
  - **Regulovať cirkuláciu tekutín v organizme**
- **Udržovať elasticnosť a ohybnosť väzivového aparátu**
  - **Synchronizovať mozgové hemisféry**
  - **Kompenzovať pôsobenie stresu**



# Náplň základného kurzu na Pravile

Svetonázor Predkov

Teória práce na trenažéri Pravilo

Bezpečnosť

Pravidlá používania

Efekty

Indikácie a kontraindikácie

## **METODIKA TRÉNINGU NA PRAVILE**

### **DRUHY TRÉNINGU:**

pre ozdravenie, silové, meditatívne, ženské, pre seniorov

**ROZCVIČKA:** ako sa rozcvičiť pred tréningom na Pravile

### **OZDRAVNÉ TRÉNINGY**

**1. PRÍPRAVA NA TRÉNING**

**2. ÚVODNÉ TRÉNINGY**

**3. ZÁKLADNÝ KURZ**

**4. HLAVNÁ ETAPA**

**5.VARIÁCIE NA PRAVILE**

**6.ZOSTAVA OZDRAVENIE - 34 cvičení**

Meditatívne rozťahovanie -špeciálny tréning so statikou



Absolvent kurzu má uplatnenie v oblasti poskytovania ozdravných a wellness programov, tréningových a regeneračných služieb s trenažérom Pravllo.

Programov na redukciu stresu, v oblasti životného štýlu, zostavovaní a realizácii tréningového programu zdravých ľudí s využitím metodiky na Pravlle.

Pre športovcov pre zvýšenie ich výkonnosti a zlepšenie adaptačných procesov ich organizmu.

**TERMÍN DVOJDŇOVÉHO KURZU: 22.-23.7. 2023**

zahájenie o 10.00 v sobotu, ukončenie o 18.00 v nedeľu

CENA KURZU: 400€

ZÁLOHA KURZU:100€

IBAN: SK84 0900 0000 0003 9020 3398

PRIHLÁSENIE SA NA KURZ: lektor programu: ROBERT URGELA,  
0902 810777 urgelar@gmail.com

MIESTO KURZU: Masážny salón HARMONY

Sládkovičova 77/8, 976 81 Podbrezová

Tip na ubytovanie:

Motel Route 66 - aj reštaurácia

Družby 322/60, 976 98 Podbrezová-Lopej