

1. Energiatreening: üldine

Märksõna: **vereringe ehk kehasoojus**

Korras energeetiline ainevahetus on inimese hea enesetunde võtmeks. Üldine energiatreening viib praktiseerija olekusse, kus vabanevad igasugused seiskunud energiad. Tänu sellele kasvab bioenergias „puhas ruum“, kuhu mahub jälle kõik värske ning voolav. Kindla metoodikaga harjutuste abil toimuv ergastumine on lihtne ja kiire. Kuhu liigub veri hästi, sinna pääseb ka energia. Lümfi- ja vereringe, sealhulgas kapillaaride korrashoid loob igas plaanis parima funktsionaalsuse.

2. Energiatreening: seedetrakt

Märksõna: **Tuli-Vesi ehk süda-neerud**

Inimese kehas on keskus, kus on vitaalsuse pesa ning kus ei peatu emotsioonid. Seedetrakti piirkond on kui Mäo rist, kus ei tohiks olla takistusi läbimisel – mis iganes see ka ei oleks. Energia suundub oma ringkäigus südamest neerudesse. Neis põhiorganites tiirleb ka armastuse-hirnu tundetsüklid, mille tervise eest tuleks kindlasti hoolt kanda. Harjutused energiatreeningus on mitmetahulised, kuid mitte keerukad – igauks tuleb toime, kuigi selles tunnis on oodata ka suuremaid väljakutseid.

NB! Seedetrakti tundi ei saa tulla kuupuhastuse ajal.

3. Energiatreening: vibratsioon

Märksõna: **kehapooled ehk terviklikkus**

Kui valame jahu kaussi, tekib kuhi. Mida teeme selle tasandamiseks? Raputame kaussi. Sama juhtub kehas ebaühtlaselt jaotunud energiatega, kui kasutame vibratsioonilisi harjutusi – need tasanduvad: sealt, kus on liiast, läheb vähemaks ja sinna, kus on puudu, tuleb juurde. Kõik geniaalne on teadupärast üsna lihtne ja selles tunnis saad kogeda mitmeid jõukohaseid, ent äärmiselt efektiivseid enese rahustamise ja turgutamise võtteid.

4. Energiatreening: maandus

Märksõna: **Maa ja Taevas ehk tasakaal**

Inimene elab Maa ja Taeva vahel, aga temas on koos mõlema kvaliteedi energiad. Selle tõttu on poolused yin-yang ehk mehelik-naiselik suure

tähtsusega ka energiatreeningus. Maandumist on kahte sorti: energeetiline ja dimensiooniline. Energiatreeningu tunnis tegeleme energeetilise maandumisega, tuues Taeva energia võimalikult Maa lähedale. Inimene sealjuures tasakaalustub ning tema enesetunnetuslikud võimed suurenevad tunduvalt. (Uuem dimensiooniline maandumine kuulub uue aja energia vahendamise ehk auratransformatsiooni valda.)

5. Energiatreening: aju hingamine

Märksõna: **loomulik hingus ehk mittemidagitegemine**

Aju hingamise harjutused on seotud koordineerimise ja sümmeetriaga liikumises. Aju poolkerade koostöö määrab vaba energiavool nende vahel. Ajukoore, mammaliani ja ajutüve kihiline olek eeldab jällegi teistsugust harjutustikku. Loomulik hingamine, mis ei sega keha ega meelt, on pingutusevaba ning loob inimeses kontakti oma olemusega. Selles tunnis õpid hingamist, mis hingab end ise ja toredaid harjutusi, mis hoiavad ärkvel ka suurima unimütsi.