

Программы практики от Мастера ХОРА **Эволюционно-оздоровительная первая ступень (обновленная программа)**

Заниматься по методу ХОРА на первой ступени — это значит:

- Пробудить и постоянно поддерживать в себе качество молодости (легкость, живость, бодрость, ясность мышления), что означает увеличить собственную эффективность и трудоспособность;
- Правильно и безопасно нагружать опорно-двигательную систему, по возрастающей;
- Омолаживать и тренировать эту систему в параметрах индивидуальной идеальной осанки — не от ума, а от инстинкта;
- Усиливать сердечно-сосудистую систему правильной работой мышц всего тела, снимая с сердца нагрузки;
- Пробуждать естественное инстинктивное дыхание в силе. Это мощная дыхательная практика;
- Восстанавливать природное здоровье — генетическое оздоровление;
- Выйти из депрессии, хронической усталости.

Занятия проводятся по регулярной системе.

Усиленная программа первой ступени (12+4, 12+12)

Все, что было сказано о первой ступени, плюс к этому:

- Постоянно находиться в жизненном тонусе, не истощаться, несмотря на нагрузки;
- Активная техника покоя. Объединяются практически несовместимые понятия: покой и действие;
- При минимальных затратах времени — максимальная эффективность;
- Увеличение насыщенности, коэффициента полезного действия жизни;
- Инвестиции в себя, в свой собственный потенциал, в свое собственное развитие вне отрыва от социума.

Занятия проводятся по регулярной системе.

Занятия по эволюционно-оздоровительной программе от Мастера ХОРА проводятся в городе Киеве под руководством (контролем) лидера 2 ступени практики Бодхи Талиба (044) 33-111-00, mts (095) 32-111-99, ks (096) 99-111-33.
[См. интервью Бодхи Талиба](#)

Эволюционно-медитативная женская и экстремальная программы

«...Женская программа — это сексапильность, в полном смысле этого слова. Пока сексапильность в женщине есть, она чувствует себя здоровой, и психически, и физически; ощущает себя самодостаточной, состоявшейся в соответствии со стандартами природы». (Мастер ХОРА)

Женская и экстремальная программы обеспечивают:

- Сексапильность, молодость, выносливость;
- Изменение конфигурации тела;
- Женскую харизму — в теле, в чувствах, в интеллекте;
- Готовность и покой как единое целое в теле и психике;
- Комфорт для длительных переговоров (без усталости);
- Увеличение женской силы и мощи (без усталости);
- Возможность быть всегда на нужной высоте (контроль).
- Программа предельно прагматична и рассчитана на людей, ценящих время.

В группе могут принимать участие, как женщины, так и мужчины, имеющие опыт занятий в ХОРА. А также пришедшие с нуля (доведение до уровня группы и ввод форсируется через индивидуальные занятия). Занятия по женской и экстремальной программам на сегодняшний день проводятся в Санкт-Петербурге, в Москве и Киеве работают группы по женской программе.

[Дополнительно о Женской программе Практики ХОРА.](#)

Эволюционно-медитативная личная программа

- Это метод индивидуального освобождения и одновременного претворения внутреннего знания уравниваемости, духовности, психологической устойчивости.
- Личная программа — это претворение эволюционно-медитативного сознания вне отрыва от социума.
- Такой личный тренинг эволюционного единства ума и тела индивидуален, неповторим, как отпечатки пальцев, и происходит в любое время — ограничений нет; в любой сфере деятельности человеческого социума (ЛЮБОЙ!) — ограничений нет.
- Практика личной программы сопровождается постоянно нарастающим покоем.
- Это сознательно тренируемая психическая мощь единства ума и тела. Все как в программе природы, программе Жизни — где вечный стресс, и в вечном стрессе идет вечный отбор.
- Отличие: в природе нет нарастающей силы покоя. Даже для нее это ноу-хау.
- Личная программа рассчитана исключительно на людей принятия решений. Прямой путь, кратчайший.
- Личная программа передается только Мастером ХОРА.

Для людей принятия решений — ответственных, реализованных, активно продвигающихся в социуме, независимых во всех смыслах. Эта программа, чтобы сильного сделать бесконечно сильным и еще сильнее.

[Дополнительно о Личной программе Практики ХОРА](#)