



DJ MARTIN PALLA

A ECSTATIC DANCE S KAKAOVOU CEREMONIÍ

Hudba je moje velká láska už od dětství. Provází mě celý život a v posledních letech se stala i mým posláním a zaměstnáním (jsem zvukař). Ecstatic Dance mi dal možnost hudebního vyjádření bez hranic! V mých tanečních cestách najdete velice pestrý výběr, který vás rozhodně nenechá jen tak sedět. Neomezuji se žádnou škatulkou nebo stylem, jen nechávám plynout energii a radost z tance v několika vlnách...tak aby vám na konci bylo ecstaticky krásně.

- **Preferuji organický mix stylů** — world music, tribal, downtempo, afro, elektronika, medicine music, mantra remixy, ambient, funky, organic house, psytrance, ethno music, a mnohem víc....
- Vezmu vás na jedinečnou hudební cestu!
- Můj set není jen mix skladeb - je to příběh, který se odehrává na tanečním parketu. Postupně vás provedu různými fázemi hudební extáze, od jemného naladění a hlubokého ponoření až po euforické vrcholy a uvolňující dozvuky. Každý track je pečlivě vybraný, aby podporoval přirozený tok energie a pomohl vám se plně odevzdat tanci.
- Taneční hudba má moc nás nejen roztančit, ale i otevřít naše vnitřní světy. Více než tři roky tvořím taneční události, které nejsou jen o pohybu, ale i o hlubším propojení se sebou samým a s ostatními. Společně vytvoříme prostor, kde se můžeme nechat vést rytmem, zapomenout na čas a jen být - tady a teď'.
- Přidejte se a prožijme společně magický taneční rituál!

Mé taneční cesty a hudební produkce je k poslechu na:

<https://www.youtube.com/@djmartinpalla/videos>

Další program:

RANNÍ CVIČENÍ ČCHI - KUNG

Více než 5 let se věnuje aktivnímu cvičení Čchi kungu. Z toho čtyři roky vede pravidelná cvičení v Nadaci Josefa Plívy, nově i v Rychnově nad Kněžnou. Učí především Taoistický čchi-kung

(metoda vody), který je velice uvolňující a pomalý. S tím je úzce propojena Taoistická dechová meditace zaměřená na kultivaci bráničního dýchání.

Čchi-kungové nebo také Qigong cvičení pro zdraví a vitalitu. Pomalé nenáročné pohyby spojené s dýcháním. Vhodné i pro starší lidi.

K Qigongu nepotřebujete žádné speciální podmínky. Omezením není ani věk, ani zdravotní stav (praktikovat se dá i v sedě nebo leže). Na to, jak je jednoduchý (to bylo údajně největší strážené tajemství), přináší ohromné množství benefitů.

Pravidelným cvičením se stanete silnějšími, pohyblivějšími, budete mít více energie, lepší náladu a trávení, silnější imunitu a lepší spánek.

Prožijete stav, kdy cítíte přívál energie do těla, celkové zklidnění přinášející jiné úhly pohledů na sebe a realitu kolem, pocit hlubokého propojení s přírodou a Vesmírem, a také svými orgány, nádechem a výdechem, jsou jen jejich malým výčtem.

Skrze Qigong se postupem času dostanete k možnostem jakými jsou skenování vlastního těla, uvědomění si příčin případného nerovnovážného stavu, získáte (rozpomenete se) na "manuál", skrze který udržovat své tělo ve šťastném a harmonickém stavu bytí, což je jeho původním předurčením.

TAO DECHOVÁ MEDITACE

Objevte nástroje, které taoisté používají po tisíciletí, aby vám pomohly zredukovat stres, bolest a úzkost, a optimalizovat vaši fyzickou, emocionální a spirituální pohodu.

Taoistická dechová meditace se soustředí na rozvoj rovnoměrného dýchání, to znamená stejně dlouhý nádech i výdech. Též rozvíjí schopnost soustředit se a uvědomovat si své vlastní tělo. Učíme se dýchat do břicha takzvaným bráničním dýcháním. Správné dýchání je totiž velice opomíjené i přestože je to jeden z našich hlavních zdrojů energie pro náš život.

Poznáte jak zpomalením dechu zklidníte svůj nervový systém.

Naučíte se uvědomovat svůj dech novým způsobem, objevíte hloubku a plnou kapacitu plic.

Bráničním dýcháním se masírují vnitřní orgány a zlepšuje krevní oběh.

Při meditaci pracujeme s energií spodního tan tienu (tj. energetické centrum ve vašem břiše)

Meditací před spaním lze dosáhnout rychlého zklidnění a kvalitnějšího spánku.

Správné dýchání též odkyseluje organismus a výrazně zlepšuje myšlení.