



brožúra

S RAJCOM V HARMÓNII

podpora uvedenia novinky

RAJEC TAJOMSTVO STROMOV BREZA

1st CLASS
AGENCY

Zlatý klinec 2012

Kategória H: Kreativita v PR (B2C)

S RAJCOM V HARMÓNII

Základné údaje o projekte:

Názov práce:	S Rajcom v harmónii
Prihlasovateľ:	1st CLASS AGENCY
Kategória H:	Kreativita v PR (B2C)
Klient:	Kofola, a.s.

S RAJCOM V HARMÓNII

Na jar 2011 uviedla značka Rajec na trh svoju ďalšiu novinku
Rajec Tajomstvo stromov BREZA.

Produktový rad Rajec Tajomstvo stromov (lipa, gaštan a breza) sa vo svojej komunikácii opiera o nosný claim značky – „Patentované prírodou“ a kladie dôraz na posilnenie spojenia prírody, čistej pramenitej vody a energie a harmónie stromov, ktoré človeku prinášajú.



S RAJCOM V HARMÓNII

Uvedenie novinky Rajec Tajomstvo stromov BREZA sme uchopili kreatívnym PR projektom postavenom na spolupráci s Fredym Ayisim, ktorý špeciálne pre Rajec pripravil **6 jednoduchých a nenáročných cvikov**, ktoré využívajú prvky meditácie a jógy a spájajú ich s prírodou a energiou a silou stromov, pre získanie vnútornej a vonkajšej harmónie.

Cviky sme zhrnuli do útlej brožúry s názvom **S RAJCOM V HARMÓNII**



S RAJCOM V HARMÓNII

Človek v spojení s přírodou je přímo při zdroji síly a pozitivnej energie, ktoré ponúkajú stromy a rastliny.

„Využite prítomnosť stromov vo svojom okolí na meditáciu. Opora silného partnera, akým je strom, vám dokáže otvoriť celkom nové obzory,“ hovorí Fredy a dodáva: **„Každý strom má svoje osobité vlastnosti a energie, ktoré nás pri pravidelnom cvičení dokážu podporiť v dosiahnutí svojho cieľa“.**



S RAJCOM V HARMÓNII

Každý z jednotlivých 6 cvikov má názov, ktorý odráža prepojenie alebo obraz súvisiaci so stromom:

ROZVETVENÁ KORUNA

VIETOR VO VETVÁCH

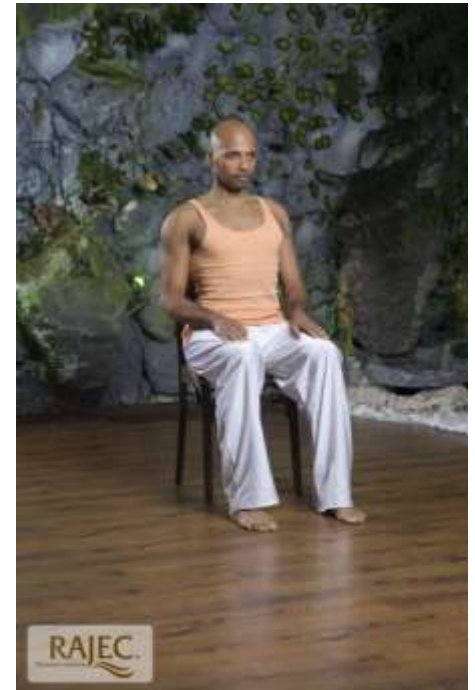
SILA KOREŇOV

RASTÚCI STROM

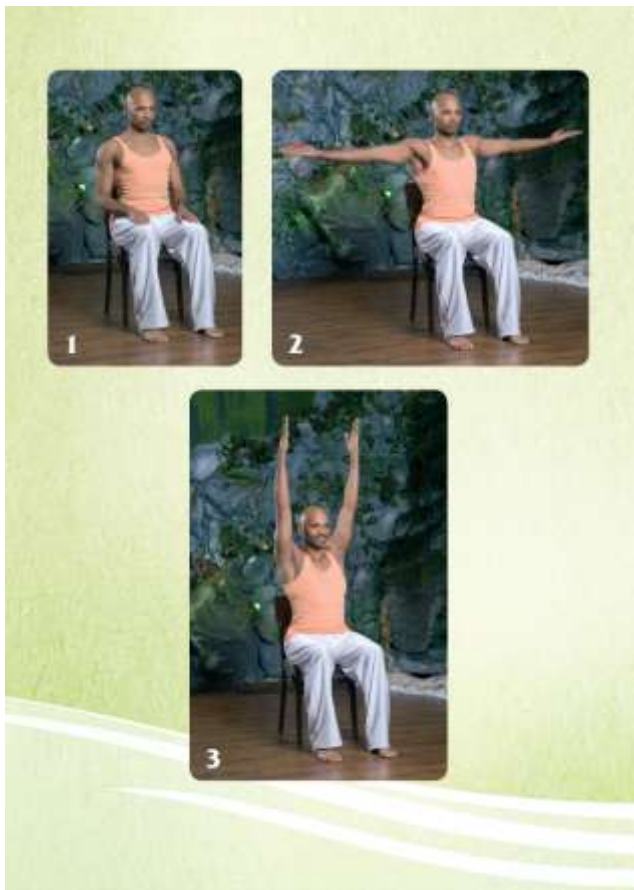
MOCNÝ KMEŇ

DREVENÝ MOST

Súčasťou každého cviku je jasný popis ako sa daný cvik cvičí s názornými fotografiami Fredy Ayisiho v jednotlivých polohách cviku.



S RAJCOM V HARMÓNII



ROZVETVENÁ KORUNA

Prvý cvik pôsobí na celkové prebudenie nášho organizmu. Posadíte sa na stoličku, s nohami rozkročenými na šírku svojich bokov. Snažte sa, aby vaše kolena boli kolmo nad päťami a špičky smerovali priamo dopredu. Sedíte vzpriamene, neopierajte sa o sedadlo, naopak pomaly vyrovnajte krížovú časť chrbta a panvu podsadíte dovnútra. Ruky si položte na stehná, ako to vidíte na obrázku 1. Ostaňte chvíľku celkom pokojne sedieť a sústreďte sa na hlboké jogínske dýchanie P-URAKA.

Najprv celkom vydýchnete všetok vzduch a brucho stiahnete dovnútra. Potom sa začnete nadychovať tak, že najprv silno vystrčíte brucho von. Pri tom istom nádychu rozťahnite ruky, rebrá a vypnite hrud' (obrázok 2). Plynulo zdvihnite ruky až k hlave (obrázok 3), pričom plecia stále tlačíme smerom nadol. 5-6 sekúnd zadržte telo v nádychu. S vydychom jemne uvoľnite. Vydychujte iba nosom a to tak, že najprv vtiahnete hrudník spolu s bruchom smerom dovnútra. Po celý čas silne vtahujte dnu aj panvové dno. Celé cvičenie zopakujte aspoň 3-krát plynule za sebou.

RAJEC.
Tajomstvo zdravia

S RAJCOM V HARMÓNII



VIETOR VO VETVÁCH

Ostaňte v sede, pomaly spustíte ruky smerom k zemi, no stále udržiavajte chrbticu vzpriamenú. Nepredkláňajte sa, ani neza-
kláňajte. Dávajte si tiež pozor na guľatý chrbát.

Zhlboka sa nadýchnite tak, že dlane otočíte nahor, vytiahnete sa čo najvyššie a ramená zatiahnete silno dole. Vystríte lakte, bicepsy smerujú k ušiam, hlboko sa nadýchnite a s výdychom uvoľníte (obrázok 1). Zopakujte to trikrát. Po treťom raze skúste zakloniť hlavu jemne dozadu - nafahujete tak štítnu žľazu a stimulujete jej funkcie. Chvíľku podržte, snažte sa však dýchať celkom prirodzene. Oči pozerajú dohora, prsty sú natiahnuté a chodidlá sa celou plochou pevne opierajú o zem (obrázok 2). Uvoľníte.

RAJEC.
Tajomstvo zdravia

S RAJCOM V HARMÓNII



SILA KOREŇOV

Opäť zdvihnite ruky nahor a z tejto polohy prejdite do sedu, v ktorom si najprv lakte opriete o protiahlé stehno z vonkajšej strany (obrázok 1). Položte si dľaň na dľaň a celý trup vytočte čo najviac von do strany. Po celý čas sa snažte vzpriamiť chrbticu a dýchať pravidelne do brucha - hneď pocítite, ako sa celé sťahuje. Ako aj v predchádzajúcich polohách, panvové dno držte silne stiahnuté. Vrátime sa do základnej polohy a otočíme sa na druhú stranu. Celé zopakujeme aspoň 3x.

Kto môže, pokúsi sa položiť ruku bližšie pri zemi až na podlahu, druhú ruku zdvihne hore a roztiahne (obrázok 2).

S RAJCOM V HARMÓNII



RASTÚCI STROM

Ruky si položte pod zadok na stoličku a nohy natiahnite celkom dopredu, pričom stále pretláčate boky vpred. Ruky sú stále vystreté (obrázok 1). Pri nádychu stiahnite podbruško, vyrovnajte chrbát a celé telo (obrázok 2). Tento cvik je veľmi revitalizačný a obdari vás veľkou dávkou energie.

Zjednodušená verzia (obrázok 3): postoj s pokrčenými nohami v pravom uhle. S výdychom skúste nohy vyrovnat a vystrieť celé telo. Nezapúdajte na stiahnuté panvové dno. S výdychom opäť uvoľnite. Zopakujte 2-3x.

RAJEC.
Zajímavé stretnutie

S RAJCOM V HARMÓNII



MOCNÝ KMEŇ

Ostaňte naďalej v sede. Chyťte sa pod stehnami, dlaniami si uchopíte lakty a položte hlavu na kolena (obrázok 1). Následne si chyťte kolena a natiahnite trup čo najviac dopredu a to tak, že ramená zatlačíte vzad, udržujete rovný chrbát a vrchol hlavy faháte do stredu (obrázok 2). To isté môžete vyskúšať s vystretými rukami, ktoré na chvíľku podržíte smerom nahor, ako vidíte na obrázku 3. Uvoľnite.

Stále pravidelne dýchajte a dbajte, aby bol váš chrbát rovný. Zopakujte trikrát.

RAJEC.
Zajímavosť života

S RAJCOM V HARMÓNII



DREVENÝ MOST

Posledný cvik sa praktizuje v stoji a slúži na celkové uvoľnenie chrbtice. Postavte sa nohami jemne rozkročenými na šírku panvy, rukami sa pevne oprite o operadlo stoličky. Čo najviac vystrčte kostrč smerom von a skúste vyrovnat kolena (obrázok 1). Kto si trúfa, môže sa predkloniť dopredu.

Ak by ste cítili príliš veľké napätie v zadných stehnách, pokrčte trochu kolena, no snažte sa stále vystierať chrbát (obrázok 2), dokonca sa môžete postaviť na špičky. Vystrčte panvu von, jemne prehnite chrbát. Veľmi dôležité je dýchanie - pri výdychu čo najviac sťahujte brucho dovnútra, chvíľu podržte a potom s nádychom vypučte brucho celkom von. Dýchajte iba nosom! Nádych a výdych zopakujte aspoň 3x.

RAJEC.
Tajomstvo úsmiechu

S RAJCOM V HARMÓNII

Cviky sú pripravené jednoducho tak, aby si ich mohol zacvičiť rýchlo každý, či už doma alebo v práci so stoličkou. Sú priestorovo „skladné“ a vhodné pre menšie priestory 😊.

Každý cvik je možné cvičiť ľahšou technikou pre začiatočníkov alebo náročnejším spôsobom pre pokročilejších.



S RAJCOM V HARMÓNII

Brožúrka s cvikmi bola predstavená na stretnutí s novinármi pri uvádzaní novinky Rajec Tajomstvo stromov BREZA.



Cviky využila značka Rajec nielen vo svojich promo materiáloch a na webe, ale aj na festivale Pohoda, kde Fredy Aysi pre Rajec precvičoval dvakrát denne jógu pre účastníkov Pohody, kde vždy zakomponoval aj Rajec cviky na harmóniu.



Ako správne čerpať energiu zo stromov?

Pri výbere toho „správneho“ stromu sa nechajte viesť inštinktom. Či už vás osloví elegantná breza, priateľská lipa či mocný gaštan, mali by ste v ich prítomnosti pociťovať priaznivé emócie.

Priblížiť sa k svojmu stromu treba s pocitom, akoby bol živou bytosťou. Potom v duchu požiadajte o nadobudnutie takého zdravia a sily, aký ma aj on. Získať ju môžete tak, že sa postavíte do vzdialenosti 2-3 krokov od kmeňa a obe ruky natiahnete vodorovne k nemu. Pritom v sebe musíte zintenzívniť predstavu, že jeho magnetická liečebná moc a sila prúdi od jeho koreňov pod povrchom kôry až k vašim rukám a vy ju do seba pomaly nasávate. Zvlášť citlivá a vnímavá osoba čoskoro účinky zacíti.



ĎAKUJEME ZA POZORNOST

1st CLASS
AGENCY