

# TERAPEUTICKÁ JÓGA

JÓGOVÁ TERAPIE JAKO PROSTŘEDEK LÉČBY TĚLA, PSYCHIKY A MYSLI

Nastolení rovnováhy



*„Jedním z významů slova jóga je sannahana – být obrněný, tedy být dobře připravený. Takže jóga klade důraz na posilování vnitřních obranných mechanismů těla, víc než na boj a odstraňování jednotlivých škodlivých faktorů.“*

*Swami Kuvalayananda*

*Dr. S. L. Vinekar*



# TERAPIE TĚLA

Komplexní a rozličný systém smysluplného cvičení a očištění těla, relaxací těla, aktivace a korekce dechu. Množství cvičení a ásan podporující rovnováhu nervového a hormonálního systému, zpružnění páteře a podpora toku živoucí energie (prány) v drahách, množství dynamických a statických relaxací a ucelený systém podpory a rozvoje korektního dechu včetně rozvoje svalstva trupu a bránice. Systém uvolňování svalových pancířů z tzv. Reichových zón.



# TERAPIE PSYCHIKY

Celá řada kryjí sloužící k uvolnění stresu z nervového systému, specifická volba ásan podporující a harmonizující emoční prožívání, regulace prány (živoucí energie) pomocí dechu a tím srovnávání psychiky, řízený systém relaxací uvolňující psychickou složku, zařazování etických pravidel jamy a nijamy jako podpora emoční stability a další.



# TERAPIE MYSLI

Rozvoj koncentračních schopností, odtažení od okolí a ponor do sebe sama, pozorování vnitřního prostoru sebe sama, ustálení turbulencí mysli, užití relaxačních, koncentračních technik, muder, meditační průpravy a manter.

# Ať už máte životní názor jakýkoliv, je váš.

Nechceme měnit tvou víru žádným dogmatickým kázáním. Pouze máme zájem pomoci. Praxí můžeš získat maximum štěstí a naplnění života.

Cílem kurzu je provést tě na tvé vlastní cestě ke zdraví a rovnováze.

Nemícháme se do cesty, jíž se ubíráš. Pouze nabízíme nástroje k tomu, abys svou cestu šlapal co nejefektivněji.

Subham astu sarva džagatam!  
Šťastny, ať jsou všechny bytosti!

