



ZDRAVÁ ZÁDA

PRAKTICKÝ SYSTÉM ZDRAVÉHO CVIČENÍ A NÁVYKŮ
VYCHÁZEJÍCÍ Z JÓGOVÉ TERAPIE

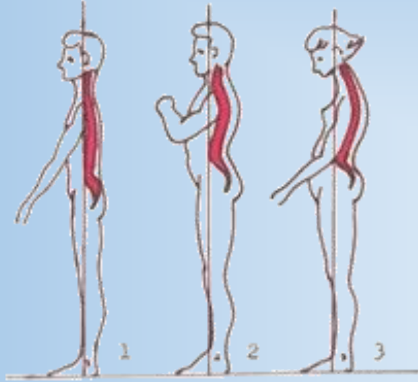


„Zdraví a pružnost, hlavně od určitého věku, jsou závislé na přirozeném napětí hlubokých svalů trupu, než svalů končetinových...“

Celá páteř je řetěz s mnoha články.“

Swami Kuvalayananda

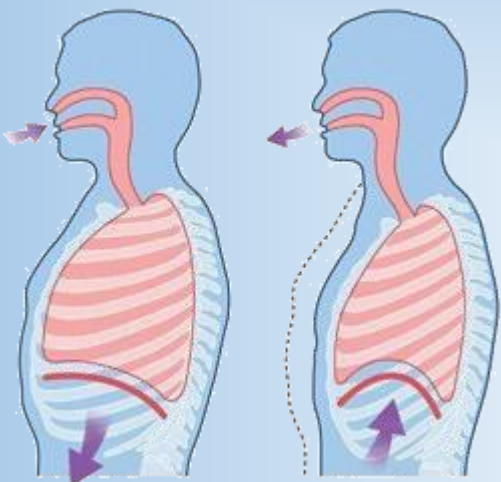
Dr. S. L. Vinekar



PÁTEŘ A CELÝ TRUP

Efektivní systém zdravého cvičení *posilujících, protahujících, korekčních a relaxačních* technik.

Korekce držení těla, posilování svalů zejména v oblasti trupu (záda, hrudník, břich, pánev), posilování pletenců končetin, protahování svalů a vazů, relaxační techniky vedoucí k uvolnění napětí ze svalů a tedy z celého těla.



KOREKCE DECHU

Posílení bráničního, hrudního a podklíčkového dechu a tím stimulace bránice a následná korekce držení těla, tím odstranění nepohodlí a bolestí zad. Korekce dechu pomocí speciálních technik jógy.



UVOLNĚNÍ

Užití rozmanitých relaxačních technik, jež vedou k odstraňování pocitu napětí těla, snižování napětí svalů a vedoucí k uvolnění mysli. Užíváme dynamické a statické relaxace, krije, vizualizace a koncentrační techniky.

Bolesti zad jako životní realita?

NIKOLIV!

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!

