



DŮM JÓGY V HLAVICI a SIDDHA YOGA STUDIO v Liberci

www.joga-hlavice.cz

www.siddha-yoga.cz

vás srdečně zvou na

JÓGOVÝ SEMINÁŘ na téma:

JÓGA OD HLAVY AŽ K PATĚ

Tajemství propojení těla skrze myofasciální linie
(svalovo-vazivové řetězce)

s Kamilou Neumannovou

pátek 8. listopadu 2024

17:00 – 20:00 hodin

Cena: 680 Kč

Myofasciální linie propojují tělo neviditelnými smyčkami a řetězci svalů, vazů, kostí a kloubů. Díky tomuto propojení může jedna část těla ovlivňovat jinou, i dosti vzdálenou: např. vybočený palec u nohy může způsobit problémy s krční páteří, plochá noha nebo prolomená kolena zase bolesti beder nebo zatuhlé trapézky či potíže s ramenem apod. Proto i fyzioterapeuti tvrdí, že kdo napravuje nějakou zdravotní obtíž v místě bolesti, je ztracen 😊.

Ukážeme si, jak můžeme znalosti systému svalovo-vazivových drah využívat ve cvičení jógy, pro správné nastavení pozic těla i pohybu. Cvičení bude tedy zaměřeno na **propojení různých částí těla do funkčních celků a jejich vzájemné správné ovlivnění pro lepší účinek i efektivitu cvičení**. Myofasciální linie jsou také velmi úzce propojené i s **energetickými drahami**, tak jak je popisuje např. tradiční čínská medicína. I toho lze velmi dobře využít v józe pro zlepšení proudění energie v těle.

Vše se staví odspodu jako dům od základů. Vysvětlíme si, proč jsou při cvičení tak důležité **opory rukou a chodidel** a jak je správně nastavit, stejně tak **jak efektivně využívat základnu těla**. Tyto poznatky mohou díky anatomicky správnému zřetězení **vylepšit nejen naše držení těla, ale podpořit i správné dýchání a v neposlední řadě i naši psychickou pohodu**, a to nejen při cvičení jógy, ale i v našich běžných každodenních činnostech.

SPIRÁLNÍ JÓGA

Tradiční techniky jógy obohacené o moderní poznatky trojrozměrného spirálního pohybu v souladu s funkční anatomii lidského těla. Učí anatomicky správnému držení těla a tím výrazně zlepšit proudění energie a zvýší tak účinek cvičení nejen na naše tělo, ale napomáhá i zklidnění a vyladění naší mysli.



PŘIHLÁŠKY

<https://siddha-yoga.isportsystem.cz/?op=activity5056>

Spirální  *jóga*