



## EGÉSZSÉGTORNÁK

Délelőtti órákban, kifejezetten a nyugdíjas korosztály részére kialakított foglalkozásokat tartunk, ezek az egészségtornák. A gyakorlatok a Chikung jangseng, a jóga és a hagyományos gyógytorna eszköztárából kerültek ki, a rendszer rendkívül hatékony, gyors változást hoz a rugalmasság helyreállításában, a meglévő problémák leküzdésében.

### Szív és érrendszeri torna

Erősíti a szívizomzatot, harmonizálja a vérnyomást, rugalmasabbá, erősebbé teszi az érfalakat, megelőzi, vagy ha már megvan, csökkenti a visszeres panaszokat, illetve az érlemezsedéses elváltozásokat. „Mellékhatásként” jótékonyan befolyásolja a nyirokrendszer munkáját.

A 60 perces foglalkozás során felpezsdítjük a keringést, kicsit feltornázzuk és egészséges szinten fenn tartjuk a pulzust, majd lenyugtatjuk, és a „feje tetejére állítjuk a rendszert” :o)

A foglalkozások hétfő délelőttönként 10:00 órától vannak.

### Ízületi és gerinctorna

Tévhit, hogy a kor előrehaladtával normális, ha fájnak a tagjaink. Ezeken az órákon mindennel foglalkozunk. Megolajozzuk a nyakat, a vállat, a könyököt, a csuklót és minden egyes ujjpercünket. Külön foglalkozunk a lábujjakkal, a bokákkal, a térdelkel és amire a legnagyobb hangsúlyt fektetjük: a csípő, a derék és a hát panaszainak enyhítése, gyógyítása. Az összes ízületben megőrizzük, ha kell helyreállítjuk a rugalmasságot, enyhítjük és kitartó munkával végleg megszüntetjük a fájdalmakat.

Ellenjavallat nincsen :o)

Amin sajnos nem tudunk segíteni: ha már fém, vagy egyéb protézis bekerült a testbe, azon már nem segíthetünk. Ha kopott a porc, a csont, visszaépíteni nem tudjuk. De mindezek körül a fájdalmakat enyhíthetjük.

A foglalkozások szerda és csütörtök délelőttönként 10:00-órától vannak.

