



Gerincjóga

Nyugati világunk közkedvelt és látogatott jógája. Nem is csoda, hisz életmódunk, munkánk, szokásaink egyenes következményei a nyak, hát, derék fájdalmak és a különféle gerinc elváltozások.

A gerinc jóga nem egy jóga ágazat. Ez egy olyan jóga ászanákkal dolgozó módszer, amely a gerinc statikai elváltozásait képes helyre húzni, és a váztartó izmokat a helyes pozícióban megerősíteni.

Mivel az alapokat az Iyengar jógából vesszük, nagyon sok eszközzel dolgozunk. A téglák, blokkok, hevederek, párnák, székek segítségünkre vannak a pontos kivitelezésben, ezzel segítve fejlődésünket nem a nulla pontról, de akár a mínusz kettőről is :o)

Rendszeres végzése mellett a hát felszabadul a görcsök alól, a fájdalmak megszűnnek, javul a tartás, a közérzet, szabad teret kap a tüdő, minőségileg változik a légzés. Nem is beszélve energetikai jótékony hatásairól. Gondoljunk csak bele, hét fő Csakránk elhelyezkedésébe...

A foglalkozásokhoz bárki csatlakozhat gyakorlottságtól függetlenül, kedden 17:45-től és csütörtökön 18:30-tól.

