



## ETKA jóga

Ki ne hallott volna még Etká Anyórné?! Kártyikné Benke Etká 1919 szilveszter éjszakáján született, és hosszú éveken át súlyos betegségek, fájdalmak kínozták. Problémái miatt a testnevelés óráktól, mozgástól eltiltva élte életét 55 éves koráig, amikor is megismerkedett egy jóga oktatóval és egy természetgyógyással, akiknek segítségével gyökeresen megváltoztatta addigi életmódját. Az élettanilag helyes légzés, mozgás és táplálkozás alkalmazásával fájdalmai, betegségei megszűntek és fizikai, szellemi erőnléte az idő előrehaladtával folyamatosan fokozódott!

Módszerét saját öngyógyító törekvéseinek eredményeként dolgozta ki. Számos jóga-irányzatot, illetve más keleti és nyugati test-tudati rendszert tanulmányozott és gyakorolt, míg eljutott odáig, hogy felismerje a természet, illetve az emberi szervezet örök törvényeit, és felfedezze azokat az öröklött tulajdonságainkat, amelyeket tulajdonképpen nem is kellene megtanulnunk, ha gyermekkorunk, neveltetésünk és civilizált életformánk során nem felejtenék el.

A módszer alapját a test és a tudat egysége, illetve egymásra való kölcsönhatása képezi, ezen túlmenően pedig ősi, természetes légzésünk, testtartásunk és mozgásunk visszaszerzése és újra-tanulása.

Ebben az erőgyűjtő módszerben rendkívül nagy szerepet kap a két agyfélteke működésének kiegyenlítése (elsősorban a keresztező mozgások révén), valamint gerincünk azon pontjának kimozgatása, amely mozgásszegény életformánkban szinte mozdulatlaná merevedik mind testi, mind érzelmi-tudati értelemben: a két lapocka közötti (3-4-es háti csigolyák közötti) szív-érző-központ. A két lapocka közötti szakasz edzése, mozgatása, lazítása segíti a szív és a tüdő munkáját, az ezen a területen szomatizált feldolgozatlan érzelmi tartalmak tudatossá tételét, az agy vérellátását, egyúttal pedig az egész gerinc rugalmassá tételét.

**Etká jóga foglalkozások a Maitra Stúdióban szerdánként, 16:30-kor kezdődnek.**

