

YOGA-WHEEL

Novinka ve světě jógy.

Pomůcky v józe ano či ne?

To je otázka, kterou jsem si často jako učitel, který ctí tradiční jógu pokládala.

V tomto případě zní odpověď „ano“.

Pomocí jógového kola (wheel) se nám podaří uvolnit ztuhlé fascie (tkáně) a navrátit jim tak jejich pružnost, mobilizovat ramenní a kyčelní klouby, mobilizovat páteř a tím tak prohloubit naše záklony, zpevnit tělesné jádro, rozproudí stagnující energii v oblasti hrudi, což umožní našemu tělu nejen lépe dýchat, ale i lépe komunikovat se sebou samými a okolím. Jógové kolo působí jemným tlakem na naše tkáně. Díky tomu se naše tělo lépe uvolní a umožní nám se do jógové ásany (pozice) ponořit hlouběji již během lekce. Tyto a jiné výhody, následně oceníme v běžné jógové praxi. Tato pomůcka nám pomůže se v pozicích lépe zafixovat, ustálit s menším úsilím, což nám umožní pozici vědoměji prožít a následně si ji i užít...

Lekce je vhodná pro všechny, nejen pro déle praktikující ale i pro ty, kteří jógu teprve objevují.

Těším se na Vás NAMASTÉ

Ukázka několika ásán:

