



Jógové sdílení s Martinem a Míšou

Záklony aneb jak se nezlomit

Iin jóga podpora orgánu cílevědomosti



PROGRAM

8.00-13.00

8.15 společné zahájení

8.30-11.00 praxe s Martinem

11.00-11.30 odpočinek+ malé občerstvení

11.30-13.00 praxe s Míšou

*Cena 1280kč**

**Platba nejpozději do 20.února*

Záklony aneb jak se nezломit s MARTINEM

Záklony obestírá jistá mystika. Bývají s nimi spojené extatické stavy a jistá míra utrpení a bolesti zároveň. Velký respekt a vjem toho, že jdou trochu proti srsti. Není divu - v každodenním životě na ně téměř nenarazíme (schválně zkuste pozorovat, kdy se vám "uděje" záklon jinde než na józe), právě proto by měly být součástí naší praxe, která by měla být vyvážená do všech směrů. Záklony tělo otevírají, pomáhají ho rovnat a napřimovat a zároveň mají povzbuzující efekt na rovině tělesné i mentální (proto ona zmínka o extázi na začátku).

V našem setkání dáme záklonům čas a potřebnou péči - ne vždy se jim obojího dostává a výsledkem může být rozčarování a bolest (po euforií ani stopy). Zaměříme se na úplně obyčejné a známé pozice jako sfinga, kobra, most a ukážeme si na nich obecné principy, které nám pomohou udržet tělo v záklonech kompaktní a přitom pružné. Užibec nám nepůjde o hloubku dosažených pozic, o lámání těla a gymnastické výkony - naopak se vydáme vlídnou a postupnou cestou vedoucí k hlubšímu prožitku a pochopení a postupně třeba i k té euforii. Vedeno uvolněně a s nadhledem bez ambic pro dobrou náladu. Vhodné pro všechny (bez ohledu na "pokročilost") se zájmem o věc. **MARTIN WAGENKNECHT**

Jin jóga-podpora orgánu cílevědomosti s MÍŠOU

Jin jóga je metoda, která se dostává hlouběji do našeho vlastního těla, myslí, srdce a duše. Odhaluje a sjednocuje vše, čím jsme. Harmonizuje mužskou (jang) a ženskou energii (jin). Prostřednictvím jin jógy léčíme vše uvnitř sebe samých. Setkáváme se s přítomností. V případě že aplikujeme kvalitu jin (pasivita) na naše cvičení jógy a naučíme se jí přenášet do každé pozice, umožní nám rozproudit životní energii (chi) v těle. Jinové pozice nabízejí relaxaci pojítkovým tkáním, jako jsou vazy, fascie a klouby těla. Dle TČM je v každém měsíci v roce oslabován určitý orgán, praxí jin jógy podpoříme funkci daného orgánu, mimo jiné tím, že uvolníme vše potřebné v jeho dráze (meridián). Podpoříme tím tak tok energie, která v této dráze k danému orgánu stagnuje. Klidné, stabilní pozice jsou většinou praktikovány v leže, sedě či kleče a to po dobu 3-5 min. Vhodné pro všechny úrovně praktikujících. Vhodné jako doplněk k jangovým aktivitám (dynamická jóga, běh, cyklistika, hektický způsob života, stres atd.)

Březen měsíc žlučníku - orgán cílevědomosti, rozhodování a věrnosti sobě. Podpořte tento orgán praxí jin jógy ☺ **Míša Nováková**