Data publikacji: 2015-02-03

Zajęcia jogi w Rytwianach

Praktyka jogi przywraca pierwotne poczucie miary i proporcji. Sprowadzeni do własnego ciała, naszego pierwszego instrumentu, uczymy się na nim grać, próbując wydobyć maksymalny rezonans i harmonię. Z niesłabnącą cierpliwością, codziennie oczyszczamy i odżywiamy każdą komórkę ciała, przystępujemy do ataku, aby odblokować i wyzwolić możliwości, które skazaliśmy już na frustrację i śmierć".
(Yehudi Menuhin)

JOGA DLA WSZYSTKICH;)

Chcesz zrelaksować ciało i umysł, zadbać o zdrowie i kondycję fizyczną?

Przyjdź na zajęcia, które odbywać się będą we wtorki i piątki w Gminnym Centrum Kultury w Rytwianach.

Zaczynamy już od:

3 marca 2015 o godz. 17:30

O jodze:
Joga to starożytny, wywodzący się z Indii, system filozoficzny. W sanskrycie słowo joga oznacza kontrolę, ujarzmienie, ale też połączenie, jedność. Dla współczesnego człowieka „ujarzmienie” jest rozumiane jako opanowanie zmysłów, abyśmy to my nimi kierowali, a nie one nami. Natomiast „połączenie” jest rozumiane jako budowanie w sobie harmonii ciała i umysłu. Joga mówi, że ciało i umysł są ze sobą połączone i wzajemnie na siebie oddziałują. Stan umysłu wpływa na stan ciała i ma w nim swoje odzwierciedlenie. Jednocześnie stan ciała wpływa na stan umysłu.
Hatha joga jest integralną częścią jogi, systemem ćwiczeń, poprawiających kondycję fizyczną oraz samopoczucie osoby ćwiczącej. Podstawową techniką hatha jogi są asany, czyli wykonywane w precyzyjny sposób pozycje ciała. Każda z asan ma korzystny wpływ na ciało i psychikę. Istnieją różne modyfikacje asan aby każdy, niezależnie od wieku i swoich możliwości, mógł czerpać korzyści z ich dobroczynnego działania.
Regularna praktyka szybko przynosi korzyści w postaci zwiększenia gibkości ciała, wzmocnieniu kręgosłupa, likwidacji przykurczów mięśni, zmniejszenia bólów, związanych ze sztywnością mięśni i stawów, ukształtowania nawyku prawidłowej postawy ciała, zwiększenia poczucia pewności siebie. Korzystnie wpływa na narządy wewnętrzne, stymulując je do lepszej pracy. Zalety tej formy rekreacji są uniwersalne. Osobom żyjącym w silnym stresie joga pozwala osiągnąć spokój i wyciszenie, ponieważ jedną z jej głównych zalet jest wpływ na psychikę poprzez ciało. Podczas praktyki jogi ciało osiąga dobrostan, a za nim następuje także dobrostan psychiczny - osoby ćwiczące czują się zrelaksowane, optymistycznie patrzą na życie i nabierają sił do walki z trudnościami dnia codziennego.

Dla kogo?
Każdy, niezależnie od wieku, płci i kondycji fizycznej, może praktykować jogę. Wystarczy stanąć na macie i zacząć ćwiczyć. Joga jest dla każdego, bo każdy z nas może czerpać z niej to, co chce i tyle, ile chce.
Dlaczego warto przyjść?
Pierwsze efekty fizyczne (zwykle zmniejszenie bólów kręgosłupa) zauważalne są już po kilku tygodniach systematycznych zajęć. W grupie łatwiej o mobilizację do ćwiczeń. Na zajęciach jogi wspieramy się wzajemnie, ponieważ każdy z nas ma różne blokady i ograniczenia w swoim ciele. Jeżeli nauczysz się słuchać sygnałów, płynących z Twojego ciała, jeżeli będziesz traktował/a swoje ciało z szacunkiem, to małe zwycięstwa nad pokonywaniem swoich ograniczeń z pewnością dadzą Ci dużo satysfakcji.
Czego potrzebujesz?
Wystarczy strój niekrępujący ruchów: koszulka i spodnie. Zabierz też ciepły dres i skarpetki - będą potrzebne Ci do końcowego relaksu, kiedy to rozgrzane ciało odpoczywa w wygodnej pozycji.
Warto w życiu poszukiwać, próbować i doświadczać aby znaleźć swoją drogę. Joga jest ze mną każdego dnia, dzięki niej lepiej poznaję siebie i świat. Cały czas się uczę i z przyjemnością podzielę się z Tobą zdobytą wiedzą i doświadczeniem.
Zapraszam na zajęcia, Irina Kosterska