



**SOBOTA 23.2.2019**

**OD 8 - DO 12 HODIN**

## **ZÁKLADY JÓGY**

**Nejen pro začátečníky. Obsah vychází z dotazů v lekcích jógy a vašich podnětů.**

Seminář je vhodný pro všechny začátečníky, stejně tak pokročilé jogíny, kteří si chtějí prohloubit své znalosti, mají nejasnosti či jsou jen zvědaví.

Téma:

- Co nám jóga dává, co nám jóga bere ☺ aneb cesta k vyrovnanosti
- Náhled do jógových stylů a jak se v nich vyznat
- Co způsobuje, že se po józe cítíme tak dobře
- Důležitost dechu při praxi jógy stejně jako v běžném životě
- Co jsou ásány a jak a proč je důležité je provádět správně
- Praxe-relaxace-meditace-automasáž
- Sdílení

Průvodci: Mgr. Jaroslava Paruchová, Dana Hájková

Cena: 980,- Kč. Senioři, studenti, ženy na mateřské dovolené 910,-Kč

V ceně: pitný režim, materiál s poznámkami k tématům, aroma olejček.



[www.jogastudiotisnov.cz](http://www.jogastudiotisnov.cz)

[www.anglictinatisnov.cz](http://www.anglictinatisnov.cz)

**Základy jógy  
nejen pro  
začátečníky**

**Výjimečná  
příležitost.**

**Opakování matka  
moudrosti.**

**Aneb: Opakování  
je jediná forma  
stálosti, jaké  
může příroda  
dosáhnout. A my  
jsme součástí  
přírodní  
moudrosti.**

**Jóga je krása,  
zdraví a láska.**

**JÓGA STUDIO TIŠNOV**

Bezručova 21 / vedle pošty na náměstí

tel.kontakt: 731 242 167

Mgr. Jaroslava Paruchová

e-mail: [info@jogastudiotisnov.cz](mailto:info@jogastudiotisnov.cz)

[www.jogastudiotisnov.cz](http://www.jogastudiotisnov.cz)

Co nám jóga dává, co nám jóga bere?

Praktikování jógy a její učení jsou nerozlučně spojené činnosti. Zkušenosti, které nabýváme na podložce, nám pomáhají zlepšovat svou osobní praxi. Čím dále se ve své praxi jógy dostáváme, tím více objevujeme rozsáhlý svět prvků praxe jógy, které mají neuvěřitelný potenciál zlepšovat náš život.

O tom všem bude úvod semináře ☺



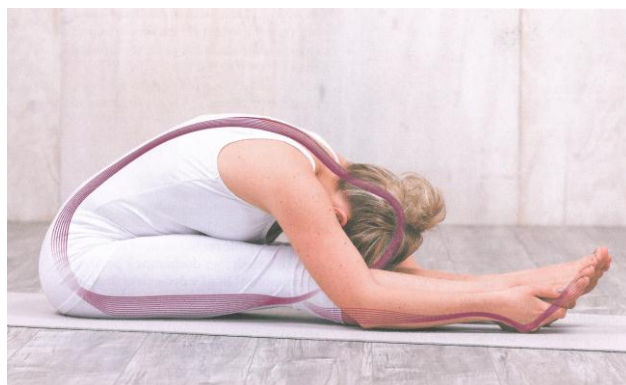
Je mnoho jógových stylů. Jak se v nich vyznat?

Ve světě je tolik různých přístupů k vytváření sestav, jako je jejich stylů, tradic a značek. Domnívám se, že je důležitá určitá svoboda učitele v kreativité, jak jógovou praxi nabízet i s ohledem na skupinu v lekcích a potřeby praktikujících. Často si studenti intuitivně vybírají lekce, mají rádi spontánní sestavy než striktní systém. Vše je v pořádku, každý jsme jiný.... Jedinečný. Co by měli mít studenti na mysli? Hlavně jaký přínos mají lekce pro ně samé. Protože to je jejich praxe. To vše budeme sdílet.

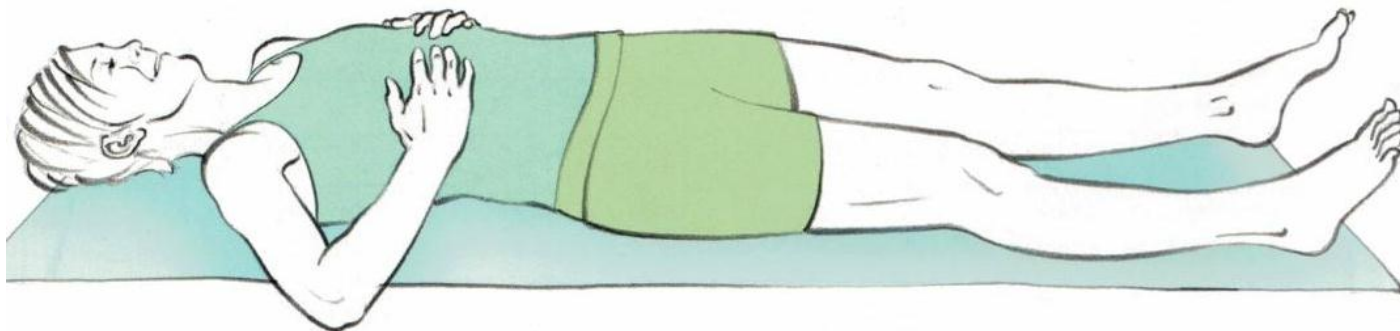


Co způsobuje že se po józe cítíme tak dobře?

Dle tradiční čínské medicíny a východních nauk cvičení při praxi jógy a čchi-kungu vznikají harmonické pocity prostřednictvím meridiánů či čakr, které aktivují a udržují čchi, pránu, tzv. životní energii. V pozicích těla stimulujeme, zklidňujeme, masírujeme i protahujeme....atd apd..

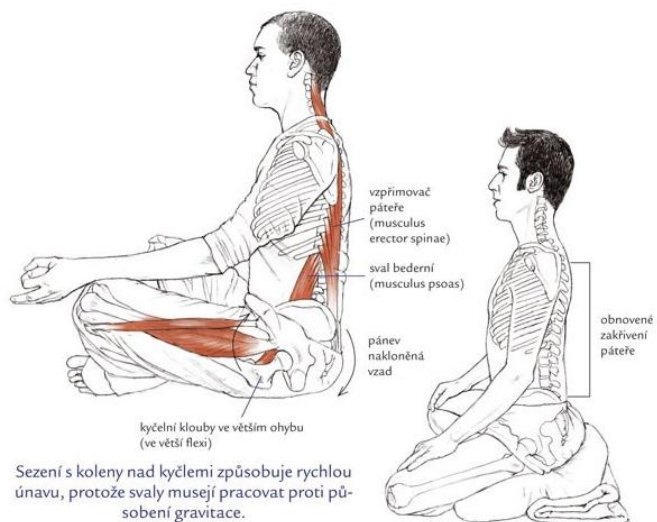


Budeme se věnovat důležitosti dechu.



A také anatomii a propojíme celostní přístup v pojetí fyzické / tělo, duše / mentální tělo, duch / spirituální tělo . Význam jógy = propojení, spojení jednota.

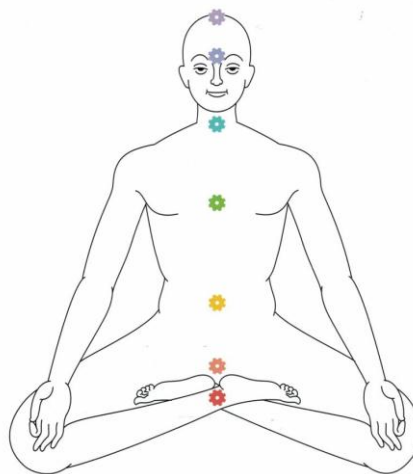
Aby ásana vsedě mohla být prováděna pohodlně a jakkoli dlouho, kyčelní klouby musejí být alespoň trochu zvednuty nad kolena. Pro většinu lidí vyžaduje tato pozice použití nějakého polštářku, složené deky nebo jiné pomůcky.<sup>19</sup> S kyčlemi zvednutými nad kolena jsou bederní a ostatní zakřivení zachována a váha hlavy je vyvažována s minimální svalovou námahou. Při dobře podepřené ásaně vsedě podepírá vnitřní rovnováha pánve, páteře a dýchacího mechanismu tělo a energie, která je tím pádem uvolněná, se zaměřuje na hlubší procesy, jako je dýchání či meditace.



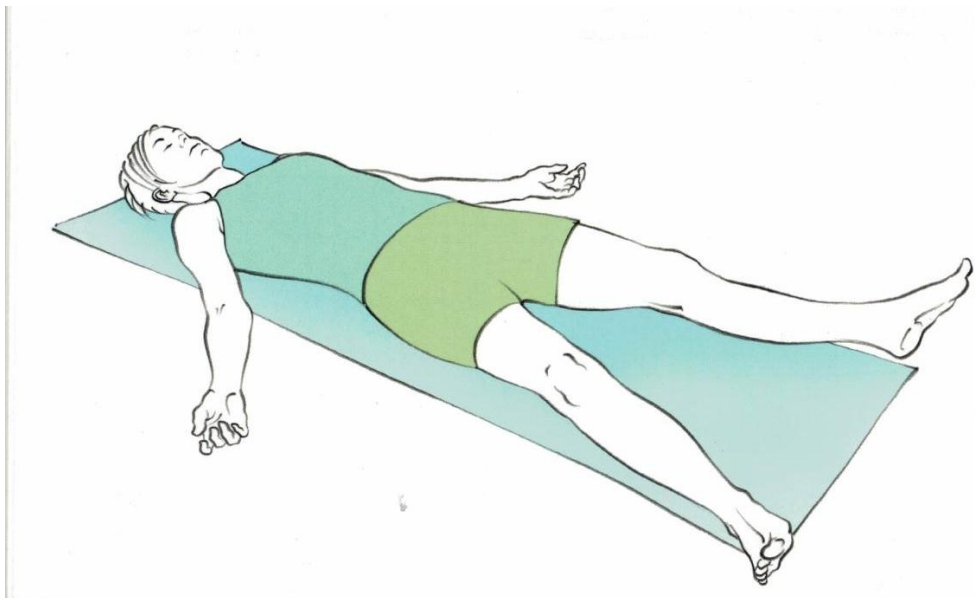
Sezení s koleny nad kyčlemi způsobuje rychlou únavu, protože svaly musejí pracovat proti působení gravitace.

Sezení s kyčlemi nad kolena zachovává rovnováhu a umožňuje delší komfort.

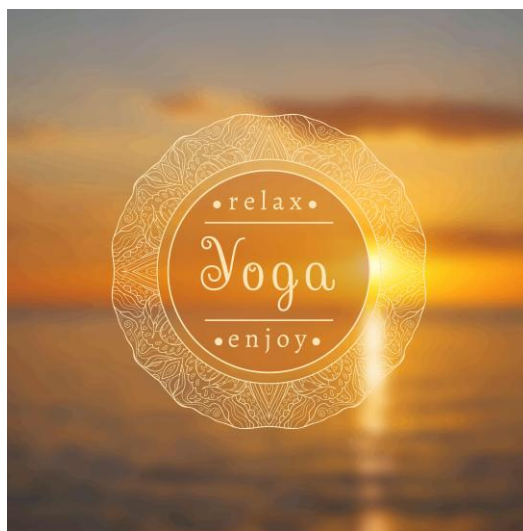
Méně pružný jedinec potřebuje vyšší podložku a naopak; pro někoho není žádná podložka dost pohodlná, což je známkou toho, že by měl používat při cvičení vsedě židli.



A užijeme si relaxaci – meditaci – automasáž



Čas bude pro vaše dotazy a sdílení.



Kdy: 23.2.2019  
Kde: Jóga studio Tišnov  
Více info:

Mgr. Jaroslava Paruchová [www.jogastudiotisnov.cz](http://www.jogastudiotisnov.cz)

Dana Hájková [www.jogamasaze.cz](http://www.jogamasaze.cz)