

**Předmět:**

FW: jóga

**Od:** Ludmila Zajícová [<mailto:li.lida@seznam.cz>]

**Odesláno:** 28. srpna 2018 9:18

Nově od září 2018:

**Každé pondělí od 17-18.15 h**

# RELAXAČNÍ JÓGA

... nechte všechny vaše myšlenky odplout ...

Relaxační jóga vychází z klasické hatha jógy, ale klade největší důraz na dech – nikoliv na tělo a mysl. Nenuťte se do žádné pozice, jste svědky svého těla, sledujete, jak se hýbá a jak dýchá. Dech je jako řeka, která vás vede z jedné pozice (ásany) do druhé. Když máte pocit, že vašemu tělu nějaká póza nevyhovuje, prostě jí neděláte. V lekcích se nádherně uvolníte a jemně protáhnete, jejich přirozenou součástí jsou i klasické jógové relaxace.

## Pro koho je vhodná

Po fyzické stránce je relaxační jóga přístupná všem. Je vhodná pro každého, kdo trpí stresem a touží po uvolnění, meditaci a zklidnění. Příjemně protáhne záda i tělo, ale neklade žádný důraz na fyzickou připravenost. Omezením mohou být stavy deprese, pro které je vhodné spíše dynamičtější cvičení.

**Každý čtvrtek od 17-18.15 h**

# VINYASA FLOW JÓGA

....plynutí s dechem...

Vinyasa jóga je volné splynutí dechu a jednotlivých pozic těla, každý pohyb sleduje nádech nebo výdech. Tato technika je někdy také nazývána Vinyasa Flow - plynulé přecházení z pozice do pozice v rytmu dechu naprosto hladkým způsobem, který představuje dokonale sladěnou techniku dechu a pohybu. Cvičení bývá dynamičtější a fyzicky náročnější a vyžaduje maximální soustředění.

## Pro koho je vhodná

Vinyasa jóga již předpokládá určitou základní znalost jednotlivých pozic, je tedy vhodnější spíše pro ty, kteří mají už alespoň pár lekcí jógy za sebou, ale ani úplný nováček, pokud je pohybově nadaný, se v hodině neztratí. Vinyasa patří k dynamičtějším, mladším jógovým školám, a tak její cvičení uvítají zejména ti, kdo se chtějí nejen protáhnout, ale také trochu zapotit.

