

ČAS NA ZMENU

alebo SKÚSILI STE UŽ POWERJOGU?

Autor: Zuzana Plevová
Foto: Pali Benke

Pondelok ráno, 6:30, či 7:00, poznáme to všetci. Niekomu sa pred očami objaví pár detských očí, s ním požiadavky na desiatu, odchod do školy, potom do práce, zase z práce, upratať, variť, úlohy, manželské povinnosti. Inému preletí hlavou stretnutie so šéfom, pokazené auto, rokovanie s obchodným partnerom, nákupy či finančné problémy. Poznáme to všetci – toto nie je poézia, ale stres všedných dní.

AKO SPOMALIŤ

Veľmi jednoducho znejú frázy ako - je nutné spomaliť, vážiť si nemateriálnu stránku vecí, nájsť rovnováhu a nechať seba samého. Je ľahké ich povedať, napísať a prečítať. Dokonca tak ľahké, že tieto vety samé o sebe dostávajú nádych banality. Strácajú hĺbku a stávajú sa z nich prázdne a nenaplnené slová .. a prečo? Asi len preto, že zmena prichádza ťažko a nikdy nie sama. Vždy si vyžaduje naše pričinenie, rozhodnutie niečo urobiť inak, možno len spomaliť. Spomaliť, samozrejme, ale ako na to, keď požiadavky na nás prichádzajú zo všetkých strán. A zároveň si vravíme, že život nemá byť len o povinnostiach, človek si chce aj užiť, nepremeškať párty či stretnutia s priateľmi. A k tomu všetkému chceme aj dobre vyzerať. A preto rýchlo do posilňovne. A tu nás opäť čaká tlak, sila, hluk, požiadavky nad rámec vlastných schopností, podobne ako v práci, v škole, niekedy aj doma ...



INÁ CESTA

A možno niekde v tvojom meste je aj iná cesta ako formovať telo, schudnúť, detoxikovať, predýchať, žiť, užiť, premyslieť, či uzdraviť vlastné telo a uponáhľanú myseľ. Možno je čas na zmenu a možno práve powerjoga vás osloví a presvedčí. Powerjoga ako fyzická aktivita vychádza z východnej filozofie. Je však prispôbená rytmu dnešných dní a prináša možnosť ako na chvíľu „vypnúť“ a sústrediť sa iba na seba. Okrem toho nás učí ako pracovať so svojím telom, mať ho pod kontrolou, byť sebavedomým, či jednoducho byť si vedomým sám seba.

ČO JE TO POWERJOGA

Pri powerjoge sa telo rovnomerne natahuje a posilňuje vlastnou váhou čím sa formuje do správnych tvarov a zároveň spaľuje kalórie. Jogín zapája všetky svalové skupiny, dokonca aj také, ktoré pri bežnom živote postupne ochabujú, čo prispieva k starnutiu organizmu. Výber správnych cvikov zabezpečuje prekrvenie vnútorných orgánov, stimuluje ich funkciu a metabolizmus. O (power)joge kolujú rôzne predsudky. Niektorí povia, že je pomalá či nudná, niektorí, že je náročná, alebo že ju zvládnu iba akrobati. Pravdou je, že powerjoga je taká, akú ju cvičíme - pomalá a relaxačná či posilňujúca a energetizujúca. A či je naozaj taká, a či pôsobí tak priaznivo ako sa o nej hovorí zistíte len ak ju vyskúšate sami na vlastnej koži!

Jogíni sa vraj charakterizujú dlhovekosťou a dožívajú sa aj 100 rokov. Či sa tak ďaleko raz vďaka (power)joge dostanem, zistím len ak ju skúsím .. ako všetko, čo sa jogy týka.

YOGA OPEN AIR 2010

Pozývame Vás na najväčšie (power) jogové podujatie v Bratislave za účasti prestížnych inštruktorov zo Slovenska a Čiech. Akcia je určená pre širokú verejnosť, nováčikov aj pokročilých.

25.09.2010 13.00
Bratislava areál FTVŠ UK
(športová hala FTVŠ UK)

registračný poplatok
17 € pri úhrade do 17.9.2010 / 21 € pri úhrade na mieste
registrujte sa na www.jogavsade.sk



www.jogavsade.sk

pitný režim
občerstvenie
darčeky
darčeky až do vyčerpania zásob