SM system a joga – riešenie problémov chrbtice bez chirurgického zákroku a aplikácia v joge.

Spirálstabilizáció–gerinc problémák gyógyítása műtét nélkül és a jóga gyakorlás

Členské: 55€

Lektor: Katalin Richter, Budapest

učiteľka jogy SAJ a Iyengar, učiteľka SM

Termín: 19.5.2018

Miesto Košice

Údaje pre úhradu členského a mieste konania dostanete v oznámení o prijatí.

Ak by som svoj jogový život mohla začať znovu, začala by som to s naučením sa SM systému.
Totiž tento štýl pohybu zabezpečuje rovnováhu, ktorú pri cvičení jogy nie vždy vieme zabezpečiť pomocou asymetrických svalov.
Často cvičíme po pamäti, zo zvyku a práve návykové pohyby neumožňujú spoznanie svojich chýb.
SM ma naučila to, že neexistujú zadné dvierka – napríklad keď radšej cvičíme jeden cvik na jednu stranu a menej na stranu druhú – a teda, že je potrebná symetria a zabezpečenie dostatočného priestoru vyťahovaním tela dohor. Ďalej, že mám zvislú os, ktorú viem udržať pomocou svojich svalov, a že potom aj vnútorné orgány začnú lepšie pracovať a tým sa harmonizuje aj každodenný život.
Odkedy pri každej ´ásane aplikujem SM princípy, nemala som žiaden úraz, nebolí ma driek, zpravidelnil sa mi menštruačný cyklus, mám lepšie držanie tela, zmenšila sa mi lordóza v driekovej oblasti, stiahnuté časti sa uvoľnili (napr. prsné svaly), cvičí sa mi ľahšie.

S týmito poznatkami by som sa chcela s účastníkmi podeliť 19. mája v Košiciach

https://www.youtube.com/watch?v=cBF0hIxiyjk&feature=youtu.be

----------✂----------

Prihláška:

Záväzná prihláška na SM workshop 19. mája 2018 Košice

Týmto sa záväzne prihlasujem na workshop s SM systémom

Prihlášku prosím pošlite na spjke@netkosice.sk alebo na SPJ, Kováčska 16, 04001 Košice

Priezvisko a meno:		**Rok nar.**	
Adresa		**Telefón:** **E-mail:** **Dátum, podpis**	
Prihlasujem sa aj na follow-up workshop v r., 2019 ☐ áno ☐ nie			