

Mi az a DINAMIKUS / VINYASA FLOW Jóga?

A Vinyasa Flow egy dinamikus jógaírányzat, mely olyan különböző jóga iskolák és tradíciók találkozásából és tapasztalataiból született meg, mint a vinijóga (T.K.V. Desikachar), az Iyengar-jóga (B.K.S. Iyengar) és az asztanga (Sri. K. Pattabhi Jois).

A statikusabb jóga stílusokkal szemben az ászanák viszonylag rövid ideig vannak kitartva, továbbá az egyes ászanák felvételének a módja ugyanolyan fontos, mint maga az ászana.

Az ászanákat sorozatba rendezve gyakoroljuk, de ezek a sorozatok nem állandóak, tudatosan állítom össze. Az egymást követő ászanák sorát egy bizonyos témára, testrészre, energiaközpontokra vagy úgynevezett "peak, azaz csúcs" pózra fókuszálom.

Jól bevált eleme a Napüdvözet. ☺

A Vinyasa Flow fő jellegzetessége a kreativitás, szabadon áramlás, de szem előtt tartva saját határainkat.

A Vinyasa Flow dinamizmusa hűen tükrözi a körülöttünk lévő világot, ahol minden állandó mozgásban és változásban van. Megtanít arra, hogyan lovagoljuk meg az áramlatokat, a hullámokat ahelyett, hogy az árral szemben úsznánk!

INGYENES DINAMIKUS JÓGA

Farkas-Serger Zsuzsival

az Egészségfejlesztési Iroda Szervezésében Tapolcán. 😊

Szombaton reggel 8-kor kezdünk, hidd el megéri a mozgásért felkelni! 😊

Helyszín: Fitness Plus Tapolca, Ágnes bútornáz fölött.

Bejelentkezés szükséges. 70/4274347

Energetizálás



Áramlás



Egyensúly

