

O Flow Yoge

“Odrádza Vás pri predstave yogy pocit, že ste málo flexibilná/ý, máte kilá navyše, alebo sa celkovo cítite kondične nepripravená/ý?”

“Alebo naopak, ste aktívny športovec a neláka Vás predstava pomalého, meditačného cvičenia, ktoré sa s yogou spája?”

ČO MOŽNO OD HODÍN FLOW YOGY OČAKÁVAŤ?

Flow Yoga je systém yogového cvičenia vychádzajúceho z Vinyasa Yogy, ktorý je zameraný na plynulé prepájanie pohybu s dychom.

Počas hodiny sú podrobne vysvetľované princípy každej yogovej pozície (asány) a je vždy možné zvoliť aj ich jednoduchšie varianty.

Rešpekt voči možnostiam a aktuálnym danostiam klientov je základom hodín Flow Yogy.

Aj preto je hodina vhodná aj pre začiatočníkov, obtiažnosť je možné zvoliť si individuálne.

Celkovo je však Flow Yoga dynamickejšia - nie však v tempe, ale v nadväznosti jednotlivých asán. Určite si zacvičia všetci, ktorí majú vysoké nároky na náročnosť a aj na samotnú techniku J.

Počas hodiny cvičím spolu s jej klientmi, vysvetľuje a objasňuje správnu techniku a jej prepájanie s dychom. Je pre mňa dôležité, aby som jednotlivé pozície tiež sama „precítala“, a na základe toho vhodne volila sled hodiny, náročnosť a vysvetľovala, prípadne opravovala pohyb do podstatných detailov.