

Online kurz: Jógová cvičení pro hrudník, žebra a dech

Kdy: 11. 10. 2024

Čas: 16:30 – 19:30

Program:

16:30 - 17:30 klíčové prvky z funkční anatomie a kineziologie hrudníku, žeber a dýchání, které aplikujeme do praxe jógových cvičení.

17:30 - 18:30 praktické cvičení na pohyblivost (mobilitu) hrudníku a žeber a klíčových svalových skupin a fascií vhodným k uvolnění (nebo zvýšení pružnosti, posunlivosti) v kontextu podpory mobility hrudníku, žeber a kvality dechu. Jógové pozice a jejich dynamické varianty k podpoře mobility hrudníku a žeber (automobilizace).

18:30 - 19:30 jógové pozice a jejich dynamické varianty pro komplexní práci s hrudníkem v kontextu myofasciálních linií lidského těla. Prakticky podpora funkce bránice (a dalších dechových svalů) a kvalita dýchání. Rozsáhlá baterie dechových jógových technik (pránájáma), které mohou být pro autoterapii velmi přínosné až klíčové při práci s hrudníkem, žebry a kvalitním dýcháním.