

## **Online kurz: Stojná jógová cvičení v praxi fyzioterapeuta**

Kdy: 1. 11. 2024

Čas: 16:30 – 19:30

### **Program:**

16:30 - 17:30 podrobný rozbor stojných jógových pozic zejména v kontextu myofasciálních linií lidského těla, čímž získáte rozsáhlou baterii možností, jak s pacientem pracovat, pokud potřebujete určitou část těla (linii) prodloužit (podpořit její pružnost) nebo aktivovat (posílit).

17:30 - 18:30 Stojné pozice a jejich varianty pro práci s pacienty, kde potřebujete podpořit například: Funkci nohou a aktivitu kleneb nohy, stabilitu hlezenního kloubu, stabilitu kolenního kloubu, mobilitu a stabilitu kyčelního kloubu, stabilitu pánve, aktivitu pánevního dna, mobilitu a stabilitu bederní páteře, mobilitu a pružnost hrudního koše, mobilitu ramenních kloubů v centrované pozici, stabilitu krční páteře; dále pro podporu celkové kondice, globálních stabilizačních a rovnovážných schopností, atd.

18:30 - 19:30 využití jógových pomůcek pro zvýšení zamýšleného efektu cvičené pozice. Dynamické varianty a zajímavé krátké sestavy s dynamickými přechody pozic. Modifikace pozic na židli