

# POHYB A DECH

## LEKCE A WORKSHOPY

ÚNOR 2021

Pohybovou a dechovou praxí vytváříme v těle a v mysli **prostor**. Když probudíme tělo skrz zkušenost a pozornost, a ne mechanický procvičovací přístup, tak jógové pozice a pohyb spíše **zakoušíme**, než provádíme. Nejde o to se nastavovat do vysněných tvarů a soukat se do pozic jako do o číslo menších šatů. Pozice pozveme do těla, pomůžeme jim vědomě vedeným pohybem a dechem, aby se tam **rozprostřely**.

### KURZY

V únoru se můžete připojit k online pohybové praxi, postavila jsem **dvě tematické série lekcí** – jedna bude věnovaná **chodidlům** (v širším vztahu k pánvi a kyčlím) a druhá **spodní části zad** (bedrům a kříži). Série lekcí jsou postavené tak, že na sebe lekce systematicky navazují, přinášejí nové prvky a rozvíjejí už probrané. Lekcí se lze zúčastnit formou kurzu, ale také jednotlivě, neúčast na předchozích lekcích nebude bránit tomu se smysluplně rozvíjet.

Vypsala jsem také kurz základů pohybu a dechu.

Kurzistky a kurzisté mají kromě účasti na online vysílání přístup do archivu všech lekcí, a to ještě tři měsíce po skončení kurzu.

Registrace: [info@pohybadech.cz](mailto:info@pohybadech.cz)

### CHODIDLA A PÁNEV-JÓGA, SOMATIKA A PŘIROZENÝ POHYB

PONDĚLÍ 18:30 - 19.45, 8. 2. - 15.3.



Lekce jsou určeny všem, které zajímá vědomě vedený pohyb spojený s dechem. Pohybové sekvence se zaměří na **souvislosti mezi pohybem pánve, kyčlí a chodidly**. Lekce jsou určeny pro všechny stupně pokročilosti, není potřeba mít s jógou předchozí zkušenosti.

Série lekcí je systematicky postavená, budeme postupně probouzet chodidla, rozhybávat pánev i kyčle a zároveň v nich budovat a objevovat sílu a oporu.

V lekcích budeme vycházet z jógy a somatiky (přístupy zaměřené na pozornost a vnímavost ve vztahu k tělu a pohybu) a přirozeného pohybu (přístup založený na biomechanice základních pohybových aktivit, zapojující do pohybu celé tělo).

Cena: 1200 Kč (6 lekcí)

## VITÁLNÍ BEDRA A KŘÍŽ V DYNAMICKÉ JÓZE

čtvrtek 18:15-19:30, 4.2.-18.3.



Série lekcí je určena těm, kdo chtějí **probudit, uvolnit i posílit spodní část zad**. Budeme využívat prvky jógové terapie, nejedná se ale o terapeutickou lekci pro lidi s výraznými obtížemi či akutní bolestí ve spodních zádech.

Lekce jsou určeny pro ty, kdo hledají pohyb k vyrovnání jednostranné zátěže, těm, kdo v této oblasti pociťují příležitostně nepohodlí anebo při pohybu tuto oblast snadno přetíží.

Lekce budou kombinovat jemné, zkoumavé sekvence a dynamické a silovější sekvence, při kterých se zapojí a pohybem a dechem vyživí celé tělo.

Cena: celý kurz 1250 Kč (7 lekcí, 179/lekce), 1. část 750 Kč (4 lekce, 188/lekce), jednotlivá lekce 200 Kč

## ZÁKLADY POHYBU A DECHU (YOGA AND AFTER)

ÚTERÝ 8.30-9.30 NEBO 17.15-18.15, 2.2.-2.3.



Mínkurz se zaměří na základní principy pohybu a dechu, které jsou postavené (nejen) na józe, a které využijete na jógové podložce, při sportu i v každodenním životě.

"Yoga and after" je můj pracovní název, kterým se snažím vyjádřit, že pracuji s principy jógy a dalších pohybových systémů, které vznikly na Západě ve 20. století. Co je józe a těmto systémům společné je to, že pracují s pozorností a vnímavostí a důraz kladou na zkušenost a prožitek. Cena: 1000 Kč (5 lekcí)

## JÓGA PRO VŠECHNY

Potkávat online se můžeme také na nepravidelných nedělních lekcích Jógy pro všechny. Hodinové **inkluzivní pohybové lekce**, ve které nepěstujeme žádné ambice ani se nepřipravujeme na obtížné pozice, prostě se hýbeme. Aktuální data najdete na [webových stránkách](#). Půl hodinové video lekce Jógy pro všechny můžete najít na [kanále YouTube](#)

## ZIMNÍ VARIACE

V lednu proběhla minisérie 4 lekcí **inspirovaná zimou**, zaměřená na hravé hledání stability, plynulý pohyb i setrvání v klidu a v tichu v pozicích. Tato série volně navazovala na lekci k zimnímu slunovratu, která je volně přístupná ze stránek minisérie **Zimní variace**. Pokud by vás zaujala a chtěli jste si projít i další lekce, ozvěte se, můžete získat záznam minisérie.

## WORKSHOPY

### UVOLNĚNÍ, ODHLEHČENÍ A ZOTAVENÍ SÉRIE SEMINÁŘŮ

4 únorové neděle podvečer 7.-28.2. od 18 do 20 hodin (Lze se zúčastnit i vybraného/vybraných seminářů)

Na seminářích se budeme věnovat práci s tělem i nervovou soustavou skrz pozornost, dech, hlas a jemný, pomalý pohyb či setrvání v restorativní pozici.

Záměrem seminářů je probudit a uvolnit klíčová místa v těle, kde se nejčastěji kumuluje napětí: bránici, bedro-kyčelní svaly (psoas) a pánev, hluboký střed těla a krk a hlavu. Spojení práce s pozorností, pohybem, dechem a hlasem působí blahodárně na nervový systém a vede k hlubším formám uvolnění, které občerství a zotaví celý organismus.



#### I. dech, hlas a bederní svaly/pánev

neděle 7.2.

#### II. dech, hlas a bránice/hrudní koš

neděle 14.2.

#### III. dech, hlas a střed těla

neděle 21.2.

#### IV. dech, hlas a krk/hlava

neděle: 28.2.

Cena za sérii seminářů: 1200 Kč

jeden seminář 390 Kč

dva semináře 750 Kč

tři semináře 1000 Kč

kurz bude probíhat v komorní skupině na platformě ZOOM.

Záznam semináře budete mít k dispozici další 3 měsíce.