



Soňa Ftáčniková - Bratislava

- učiteľka jogy II. triedy od roku 2004, viac ako 15 rokov vediem celoročné kurzy jogy, od roku 2009 vykonávam funkciu predsedu Jogovej spoločnosti, podpredsedu a vedúcu školiaceho strediska Slovenskej asociácie jogy, členku redakčnej rady časopisu Joga a zdravie a školiteľka nových učiteľov jogy. Absolvovala som kurzy pranajámy MUDr. M. Bholeho v Londýne a Bratislave, 3 pobyty v ašráme Himalájskej školy meditácie v Indii, kurzy hathajogy a práce s čakrami. 9 rokov organizujem letne pobyty s jogou v horách aj pri mori.

Moje cvičenia hathajogy sú zamerané na zlepšenie pružnosti a ohybnosti celého tela, zdokonalenie ovládania svalov, zabezpečenie predovšetkým správnej funkcie chrbtice. Takto dosiahnutá telesná pružnosť a ohybnosť je potom prostriedkom k správne vykonávaniu cvičení, ktorými sa pôsobí na hlbšie štruktúry organizmu, teda nielen na svaly a kĺby. Pri týchto cvičeniach sa veľká pozornosť venuje vnútorným orgánom, ktorých činnosť má rozhodujúci vplyv na zdravotný stav celého organizmu (predovšetkým: srdcovo-cievny systém, dýchacie orgány, tráviace a vylučovacie orgány a žľazy s vnútorným vylučovaním).

V pozadí starostlivosti o telo je tiež snaha pôsobiť na psychiku, na upokojenie mysle, zlepšenie schopnosti koncentrácie a navodenie pocitov rovnováhy a vnútornej harmónie.

V kurze sa naučíte predovšetkým plný jogový dych a váš pohľad na to čo je to dych, sa úplne zmení. Cez prípravné cviky, ktoré posilnia a ponaťahujú svaly, rozhýbu stuhnuté kĺby a spružnia celú chrbticu, sa dostaneme do nacvičovania jogových polôh – ĀSAN. V kurze pre pokročilejších sa venujeme pranajáme - práce s dychom a energiami.

Viac na www.joga.sk