

Spirální jóga

Spirální jóga je jemná a vědomá forma jógy, která vychází z tradiční jógy školy B. K. S. Iyengara a je doplněna o poznatky funkční anatomie, fyzioterapie a trojrozměrného pohybu. Respektuje přirozené pohybové vzorce lidského těla.

V České republice byla spirální jóga systematicky rozvíjena díky práci MUDr. Marcela Mikešová a Mgr. Kamila Neumanová, které propojily lékařský pohled, funkční anatomii a jógovou praxi.

Základní principy:

- spirální a přirozený pohyb
- správné nastavení a koordinace těla
- propojení stability a uvolnění
- vědomý dech a pozornost

Čím se liší od klasické jógy:

- klade důraz na zdravé držení těla
- snižuje přetížení kloubů a svalů
- využívá jógové pomůcky pro bezpečné provedení pozic
- je zaměřená na funkční pohyb, ne na výkon

Pro koho je vhodná:

- při bolestech zad a kloubů
- při dlouhodobém přetížení nebo špatném držení těla
- pro každého, kdo chce cvičit jemně a bezpečně s respektováním fyziologických a svých limitů