

POWERJÓGA

Napísal jana vitova

Utorok, 03 November 2009 14:46 - Posledná úprava Nedeľa, 11 November 2018 19:40

Powerjoga

cvičenie je založené na pravidelnom opakovaní jógových pozícií, ktoré sú dynamicky zaradené za sebou.

Pravidelné cvičenie Powerjógy je zamerané na: vyrovnanie svalovej nerovnováhy, formovanie problémových partii, ako je brucho, sedacie svaly, dolné končatiny, boky... Zoštíhlenie svalov, zlepšenie svalového napätia, natiahnutie svalov. Taktiež na správne fungovanie vnútorných orgánov a vnútorných procesov v tele.

Powerjóga sa sústreďuje aj na odbúravanie fyzických a psychických blokov, uvoľnenie a relaxáciu, aktiváciu spiacej energie v tele a poznanie samého seba.