



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

ČESKÁ ASOCIACE UNIVERZITNÍHO SPORTU

Vás zve na specializovaný seminář

Jóga a dech - systém Prana Vashya Yoga

„Dech je rovinou, která propojuje vnitřní a vnější, hrubé a jemné, tělesné a astrální. Dech je jedinou mimovolní funkcí těla, kterou můžeme vůlí ovládat. Úzce ovlivňuje fungování nervového systému a tím úroveň činnosti kosterních svalů, orgánů a celého metabolismu organismu.

Jóga - věda o mysli - vnímá dechové techniky jako vyšší formu jógové praxe. Vyšší než jsou samotné pozice - asany. Pokud utišíme dech, utišíme i změny mysli (myšlenky). Pak může do našeho života vstoupit změna, rovnováha, pozornost a poznání.

Za všechny mé zkušenosti, které s vděčností předávám, děkuji svému učiteli Jogacharia Vinay Kumar z jihoindického Mysore.

V první části lekce se budeme věnovat pohybové praxi Prana Vashya Yogy. V druhé části pak přejdeme k praktikování dechových technik vedoucích ke zklidnění, prodloužení a ovládnutí dechu a tím prohlubování meditační pozornosti.“

Kateřina Nováková

Datum: 3. prosince 2021

Čas: 14.00 – 16.00

Místo: Sportovní centrum UK, Bruslařská 10, Praha 10, sál A1

Lektor: Kateřina Nováková

Pořadatel: UK Praha, PřF, KTV (Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D.)

Rezervace míst do 19. 11. 2021: feitovak@natur.cuni.cz