



**ROSIBEL
MÁRQUEZ**
vinyasa flow jóga

Co se skrývá pod názvem vinyasa flow a k čemu je to dobré?

Je to dynamická jóga, která fluidně propojuje váš dech, pohyb a tělo. Cílem cvičení je dosáhnout jejich harmonické jednoty, soustředit se na tyto tři elementy a uvádět je v soulad. Kromě fyzicky tak cvičíte i vědomí přítomného okamžiku – prožívat „tady a teď“, nepřemýšlet o tom, co vás čeká, nebo řešit to, co se už stalo.

Komu jsou tvé lekce zejména určeny?

Obecně vzato, jóga pomáhá skoro se vším, ať už po tělesné, nebo emoční stránce. Může fungovat jako terapie zejména pro lidi, kteří trpí bolestmi zad. Jógové pozice vám pomohou udržet a zvýšit ohebnost páteře a posílí střed těla, břišní a zádové svaly. Mé lekce mohou být náročné, protože jsou určeny k dosažení silného těla, klidné mysli a vědomého dýchání. Lépe si při nich své tělo uvědomujete a navázete k němu vztah. Pozitivní výsledky, které u svých žáků vidím, mě nepřestávají překvapovat!

Kde všude vedeš lekce?

Cvičím v Praze – v MOMA Yoga (www.momayoga.cz), v YOGAME (www.yogame.cz) a také v Om Yóga Studiu (www.omjogastudio.cz).