

Изправи се!
Погледни света от друг ъгъл!
Погрижи се за здравето, младостта
и възприятията си!

Това, че работим основно от дома, не означава, че трябва да се обездвижваме и неосъзнато да си причиняваме нови дискомфорт и заболявания не само на тялото, но и на душата!

Програма, посветена на добрата стойка, олекотената походка, съхраняването на младостта и дълбокото самопознаване

Създадена и преподавана от

Милена Давидова - Минасаида



Продължителност: 6 седмици

Форма на провеждане: онлайн практики (ако сте в София и околностите, възможност за практики на живо в студиото в с. Бистрица), учебни филми, писмени материали

Неправилната стойка е масов проблем на съвременния човек. Все повече от нас допускат оформянето на някое от трите гръбначни изкривявания - сколиоза, лордоза и кифоза, по различни причини. Аз съм носител на тези три изкривявания, тъй като съм родена хипермобилна (с преразтегнати по рождение връзки). Реших, че животът в болка, лекарства и страх какво се случва с тялото ми, не е моят път. Затова разработих практика, базирана на над 25 годишния ми опит като инструктор, преподавател и творец. Моето тяло и неговата стойка сами говорят за това колко ефективна е тази практика.

Физическият израз на този тип проблеми, е болката в гърба, раменете, врата или кръста, а може би на всички споменати места. Ако този сигнал се negliжира, е възможна появата на вторични заболявания на опорно-двигателния апарат, които понижават качеството ни на живот и задълбочават проблема. На едно друго ниво всичко това довежда до неточен ъгъл на виждане, поради неправилната позиция на главата, което е предпоставка за негативно отношение към самите нас и света, усещане за скованост не само в тялото, но и в мислите, поведението, взимането на решения. От енергийна гледна точка, неправилната стойка, придружена или не от гръбначни изкривявания, води до несвободно протичане на енергията през основния енергиен канал – гръбначния стълб, понижаване на активността на някои енергийни центрове или блокажа им, както и до изкривен поглед и възприемане на заобикалящата ни среда и дори самите нас.

Програмата включва:

- Предварителен разговор за уточняване на индивидуалните особености
- Проучване, подготвяне на индивидуални материали, изготвяне на индивидуална програма
- 6 онлайн (или на живо) практики – 60-90 минути
- Изготвяне на индивидуални видео материали – 5 филма по 5-10 минути
- Достъп до определено съдържание от онлайн магазина

Всяка от шестте практики съдържа:

- Теоретична част, в която ще обогатите познанията си за здравословния начин на живот, необходимостта от поддържане на здрава мускулатура и добри навици, свързани със стойката, походката и цялостното усещане за нас самите
- Подготвителна част за настройка на тялото и ума за предстоящата практика
- Същинска част, в която работим насочено за осъзнаването на различните аспекти, свързани със стойката, походката и цялостното излъчване. Това е и основната движенческа част, в която прилагаме всички описани по-долу методи, за да изградим една неповторима осанка. Тук е отделено и специално внимание на съхраняването на младостта на тъканите на тяло и лице
- Финална част – релакс за тялото и ума и меко връщане към ежедневната реалност

Цели на курса:

- Превенция на трите гръбначни изкривявания (сколиоза, кифоза, лордоза) и вторичните заболявания, които произхождат от тях
- Облекчаване и подобряване на състоянието при вече съществуващи заболявания на опорно-двигателния апарат(сколиоза, лордоза, кифоза, осеохондроза, остеопороза, хипермобилност и др.)
- Изграждане на здрава, но ненатрапчива мускулатура, която да поддържа тялото здраво и мобилно
- Хармонично оформяне на тялото
- Изработване на стабилни навици за правилна стойка, която не натоварва кръста, врата и гърба и носи увереност, усещане за лекота и в същото време стабилност
- Оформяне на навици, свързани с лекотата на походката, която да не набива прешлените на гръбначния стълб и да не товари коленните и тазобедрените стави
- Придобиване на умения за поддържане на младостта на тъканите на тялото и лицето, чрез конкретни техники, упражнения и самомасаж
- Осъзнаване на смисъла и същността на стойката и походката чрез по-дълбокото самопознаване и вникване в собствените нагласи и настройки

Методология:

В зависимост от индивидуалните нужди и проблеми, индивидуалните материали, програма и практики, са съвкупност от следните методи, които заедно оформят танцово-енергийната практика, която сте избрали:

- Движения от красивите и елегантни източни танцови стилове
- Насочени упражнения за оформяне и издръжливост на мускулатурата
- Лечебна гимнастика за превенция и подобряване състоянието на проблеми с опорно двигателния апарат
- Асани от йога
- Упражнения и йога за лице
- Стречинг
- Самомасаж на лице и тяло
- Осъзнаване

Познахте ли се?

Негативните страни на неправилната стойка

Неясни, объркани, черни мисли - ниско самочувствие

Изкривен ъгъл на виждане - неадекватен поглед към света

Увиснали устни, печално изражение

Увиснала, преждевременно остаряла лицева мускулатура и кожа

Отпуснати, увиснали гърди

Отпуснат, изпъкнал корем - отслабване на мускулатурата

Преждевременни бръчки

Изнесени напред шия, врат, глава - болки във врата и главата

Свити напред рамене - притиснати бели дробове

Кифоза - изгърбване - болки в гърба

Неравномерно разпределена плът - неестетична визия

Голяма чупка в кръста - прекомерно натоварване и болка



Виждате ли разликите?

Самочувствие и
лекота на мислите

Добър ъгъл на виждане -
коректен поглед към света

Естествена позиция на устните
и по-ведро изражение

Добър тонус на лицевата
мускулатура и кожа

Повдигнати гърди

Стегнат, прибран корем

По-малко бръчки

Правилна позиция на
шия, врат и глава

Отворени рамене, бели
дробове и диафрагма -
леко дишане

Правилна позиция на
гърбнака - без болка

Равномерно
разпределение на плътта
и по-малко дискомфорт
от носене на сутиен

По-добра позиция на
кръста - намаляване на
натоварването и болката



Цена на програмата: 440 лв.

**Комбинирана цена за двама души, с които се работи
едновременно: 680 лв.**