



Меня зовут Людмила, я начинаю набирать группы для занятий йогой в спорткомплексе «Буревестник».

Из своего опыта я знаю, что каждое тело уникально, у каждого из нас есть слабые и сильные стороны. И часто мы склонны эксплуатировать сильные стороны, и скрывать слабые.

Каждый из нас привыкает к определенному положению тела в пространстве и воспринимает его как истину. И если не исправлять кривизну, которую нам

тяжело заметить , а еще сложнее знать как исправить, то практика йоги превратится в травмирующую физкультуру, усугубляя проблемы в теле. Йога –это не спорт, и здесь мы пытаемся убрать свое эго, сделать меньше , но правильно. В йоге важны мелочи и все это можно заметить занимаясь в группах.

Поэтому для меня наиболее привлекательны группы по 10-13 человек. Я всегда повторяю, что йога- это не умение войти в какую-то супер асану, а прежде всего -это желание изменить себя, и начинать надо с малого, т.к. каждый движется со своей скоростью. Теперь, я с радостью делюсь знаниями и опытом! Свои занятия я веду с терапевтическим уклоном (исправление осанки, разработка суставов, выравнивание дисбалансов тела, улучшение самочувствия) . В своей практике йоги, много значения придаю анатомии тела, отстройке асан; занятия рассчитаны как на укрепление всего тела одновременно, так и на акцентирование какой-то определенной группы мышц. Если Вам интересна йога , практическое применение в повседневной жизни этих навыков – всегда рада обсудить, помочь теми знаниями, которыми обладаю