**Body&Mind Work**

Body&Mind Work cvičení vždy přizpůsobuji dané skupině tak, aby si zacvičili a užili si je všichni. Lekce jsou spíše v pomalejším, relaxačním tempu, což ale neubírá na jejich účinnosti, naopak. Mým cílem je Vaše zdravé tělo i mysl, úsměv na tváři a dobrý pocit ze sebe sama ☺.

**Pilates**

Pilates není pouhým cvičením, ale ucelenou metodou pro práci s tělem a myslí, které navrací a udržuje v dokonalé rovnováze a skvělé kondici. Zaměřuje se zejména na posílení středu těla, dýchání, koncentraci a plynulost, což jsou jedny ze základních principů Pilatesovy metody, které si zažijete. Pilates vám pomůže zlepšit zdraví, držení těla, duševní koncentraci, posílit flexibilitu a koordinaci, zbavit se stresu a celkově se procvičit k duševní i fyzické harmonii.

Cvičí se na podložce, nebo s různými pomůckami.

Délka: 55 minut

Intenzita: určuje si každý sám – možnost volby modifikací

Vhodnost: všechny věkové kategorie a kondice, muži i ženy

**Zázračná rozcvička dle Norbekova**

Nevšední, jednoduché, zábavné a účinné cvičení pro zlepšení vitality, omlazení tváře, posílení páteře a kloubů. Vychází z tajné súfijské jógy a působí ve fyzické i psychické rovině současně. Klade důraz na pozitivní naladění mysli, cvičí se ve stoje, ve společném kruhu.

Protáhneme a procvičíme celé tělo, včetně masáže bodů obličeje a uší, společně se zasmějeme.

Délka: 45 minut

Intenzita: určuje si každý sám - od protažení k zapocení se

Vhodnost: všechny věkové kategorie a kondice, muži i ženy

**SM systém**

SM systém je známý také pod pojmem „SPS metoda“, neboli „Spirální stabilizace páteře“ a představuje metodiku vyvinutou MUDr. Smíškem. Jedná se o speciální cvičení, kterým jsou aktivovány svalové řetězce na povrchu celého těla. Ty mají významnou funkci zejména pro páteř a správný tělesný postoj. Jejich funkčnost spočívá ve stahování obvodu těla silou směrem vzhůru a vytváření funkčního svalového korzetu. Odlehčuje se tlak na meziobratlové ploténky, celá páteř napřimuje a regeneruje. Odstraňují se svalové dysbalance, které bývají příčinou degenerativních procesů. Důraz je kladen na správné provedení cviků, které jsou většinou asymetrické a vyžadují plné soustředění a zapojení CNS. Při dodržení pravidel však zvládnutí není složité a umožní cvičit SM systém i doma - 10 minut denně stačí k jeho funkčnosti.

Délka: 10 - 60 minut dle typu lekce

Intenzita: určuje si každý sám - od jemného protažení k posilování

Vhodnost: všechny věkové kategorie a kondice, muži i ženy

**MAKKO-HO meridiánová rozcvička**

Jedná se o tradiční japonské cvičení, které harmonizuje biorytmus těla. Dochází při něm k protažení a uvolnění energetických drah, tzv. meridiánů, které ovlivňují jednotlivé orgány a přilehlou pohybovou soustavu. Protažením a prodýcháním napomůžeme volnému plynutí energie v těchto drahách a zamezíme její stagnaci. Dokážeme tak například předcházet únavě, problémům se spánkem a také nemocem.

Délka: 10 - 60 minut dle typu lekce

Intenzita: krajnost poloh a modifikace dle možností cvičícího

Vhodnost: všechny věkové kategorie a kondice, muži i ženy

Dále zapojuji do lekcí a cvičebně-relaxačních workshopů například Feldenkraisovu metodu a různé relaxační a meditační techniky, některé s využitím léčivého potenciálu aktivních transovních stavů.