

Etka Jóga

Etka Jóga - erőgyűjtő és fejlesztő módszer felnőtteknek

Ez a módszer a ma 89. életévében járó Kártyikné Benke Etka felismerései eredményeként 30 év alatt alakult ki. Etka Anyó, aki 56 évesen súlyos betegségei miatt fordult a jóga felé, immáron három évtizedes öngyógyító-önfejlesztő tapasztalatai révén nemcsak betegségeitől szabadult meg, ha nem létrehozott egy új mozgásművészetet, az erőgyűjtő és fejlesztő módszert.

Az Etka Jóga a természet, önmagunk és a másik ember megértésére törekszik, mely által harmóniát, kiegyensúlyozottságot teremthetünk életünkben. Az erőgyűjtő és fejlesztő módszer célja az egészség megőrzése, visszaállítása, fejlesztése. A természetes légzés, mozgás alkalmazását jelenti az élet minden pillanatában. Alkalmazása az emberi elme és test együttes edzésének megvalósítása, melynek során minden testi és szellemi tevékenység hatásosabban végezhető.

A foglalkozásokon az egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható mozgások segítségével újra felszínre hozzuk magunkban a velünk született természetes testtartás-, légzés-, mozgásképességünket. Tudatos izommunkával serkentjük a vérkeringést, elősegítjük a méregtelenítést. Keresztező, csavaró, hajlító mozdulataink mozgékonyá teszik gerincünket, figyelmünk összpontosítását fokozzák. A gyakorlatok erősítik izmainkat és csontozatunkat. A relaxáció (ellazulás) feszültségeinket oldja. A gyakorlatok elsajátítása az egész testre, a fizikai és szellemi erők fejlődésére is eredményesen hatnak.

A módszerrel komoly javulás érhető el a szív- és érrendszeri, légzőszervi, gerinc elváltozásai, valamint a derékfájás, a fejfájás, a fáradékonyság, a csontritkulás, az ízületi és változókori panaszok, illetve a stressz kialakulása esetén. A foglalkozások alatt megismerjük és megtanuljuk formálni, tudatosan használni testünket. Gyűjtjük és fejlesztjük az erőnket, hogy frissek, rugalmasak és fáradhatatlanok legyünk.

„Élmény legyen számunkra minden lélegzet, minden mozdulat, minden gondolat” - Etka Anyó

Az Etka Jóga minden korosztály számára elsajátítható, a csoporthoz való csatlakozás folyamatos. A foglalkozás időtartama alkalmanként 90 perc.

Foglalkozásvezető: Horváth Istvánné, Ircsi rekreációs sportoktató, Etka Jóga oktató (06 30/575-13-37)