

Jóga

Rehabilitační jóga propojuje ásany (jógové pozice) s dechem. Posiluje hluboký stabilizační systém, odstraňuje svalové dysbalance a zmírňuje chronické bolesti, zejména zad. Jóga v propojení s DNS principy zajišťuje cvičení s centrovaným nastavením v kloubech, tudíž nedochází k přetížení vazivového aparátu. Cíleně uvolňuje přetížené svaly, zlepšuje držení těla a kloubní pohyblivost. Zároveň napomáhá k lepšímu navnámání vlastního těla. Je vhodná jako doplňková terapie po odeznění akutních potíží.

Klíčové přínosy rehabilitační jógy:

- **Odstranění bolesti:** pomáhá při bolestech zad, krční páteře a kloubů.
- **Posílení středu těla:** zapojuje hluboké svaly a zlepšuje držení těla.
- **Zlepšení stability:** aktivace v posturálně náročnějších pozicích.
- **Uvolnění napětí:** pravidelné cvičení zvyšuje pružnost, pohyblivost.
- **Psychická vyrovnanost:** napomáhá k rovnováze těla i ducha.
- **Kvalita nad kvantitou:** důraz je kladen na správné provedení, nikoliv na počet pozic či počet opakování.