

Йога класове с Мария Папаянопол в Пловдивски Културен Институт



**вторник и петък от 9:00 до 10:00
часа – Energy Yoga Flow**

Това е виняса ориентиран клас, който да ни събуди и подготви за предизвикателствата на деня. Ползите, които получаваме физиологично от нашата практика са ни добре известни, но в този клас проследява по-фините усещания и разбирания за движения на енергията в нашето тяло. Съзнателни дихателни упражнения, динамичните последователности на виняса потока, стимулиращи сърцевината и събуждащи гръбнака серии, прана движения, завършваща релаксация са техниките, чрез които да събудим даровете на жизненост, красота, плавност, сила и креативност. Както реката тече спокойно в нейното русло и дава живот на всичко чрез благодатта си, така и в тялото си имаме по-фини пътища, наречени нади от индийските йоги или меридиани от даоистите. Ако тези канали са блокирани, енергията престава да тече в правилната и оздравяваща посока. В този клас ще включваме „копчето“, което стимулира енергията да тече и да активизира тялото.

Участниците винаги ще бъдат насърчавани да си взимат почивка при нужда или ще получават инструкции за варианти на позите за техния комфорт и безопасност.

Оставете чашата кафе, вземете си йога постелката и

започнете деня си с нова рутина – това е всичко! Подарете си сутрешна доза щастие. Резултатът е позитивност, настроение и енергия за през целия ден.



**вторник от 19:30 до 21:00 часа
– Виняса Флоу йога**

Виняса е санскритски термин, използван да опише поредица от движения, заедно съставлящи плавен преход между отделни асани. Класическата виняса система идва от Ащанга метода, разработен от Шри Т. Кришнамачаря, а после разпространен от Шри Паттабхи Джойс. В основата си, виняса представлява Поздрав към слънцето, изпълняван контролирано и плавно, в синхрон с дишането. За да разберем въздействието на виняса, е добре да разберем етимологията на думата. Виняса идва от корена “няса”, който означава “поставям”, а “ви-” означава “по определен, конкретен начин”. Думата “виняса” може да бъде преведена като “организиране на нещо по специален начин”.

В класовете за виняса йога се стремим да координираме движението с дишане, за да се прелеем от една поза към друга. Виняса също е терминът, използван за описване на конкретна последователност за преминаване през поредица от 4 пози от Chaturanga – Дъска до Adho Mukha Svanasana – Куче гледащо надолу. Виняса като техника още означава „връзка между движение и дишане“ или всяка поза, която изпълняваме като свързано движение с дишането, е виняса.

Как се отразява на тялото Виняса Флоу Йога?

Съюз, какъвто е смисъла по дефиниция на йога. Съюз на ума и тялото и освобождаване от токсините и напрежението, така че то

да е по-малко натоварено, органите здрави, а умът чист. Чувството на свързаност идва като резултат от практиката. В един момент и етап осъзнаваш, че тя е цялостно пътуване а не достигане до конкретни малки дестинации. Пътуване което неусетно ти е донесло, повече жизненост, наслада от живота, естествено щастие и дълбока връзка със себе си и своята СВАТХАРМА- вродена цел в живота. На физическо ниво Виняса Флоу практиката укрепва, тонизира и стимулира вътрешните ни системи, подобрява гъвкавостта на ставните връзки. Ще обединим древните техники за **пранаяма**, техники за **медитация**, **мантра** и **молитв**, за да търсим чрез тях връзката между ум и тяло, материя и съзнание, небе и земя, ти и аз.

Всички са добре дошли! Нека заедно се учим, споделяме и разширяваме хоризонтите си!



**сряда от 19:30 до 21:00 часа –
Йога за гърба и йога нидра**

Йога може да предложи голямо облекчение за болката, както и да предложи ефективна превантивна грижа за в бъдеще.

Практиките **йога за гърба** са подходящи за всички страдащи от обездвиженост, хора работещи на компютър, с хронична умора и дискомфорт в гърба и към хора с гръбначни изкривявания. Заниманията са с изразен терапевтичен ефект и включват изпълнението на т.н крокодилска серия от усукващи пози, която имат за цел да огъвкави гръбнака и да укрепят мускулатурата. Позите са лесни за изпълнение и носят приятно облекчение, имат тонизиращ и балансиращ ефект върху нервната система. В този специфичен час са включени изпълнението на комплекс от пози по корем и на четири опорни точки, които имат за цел да заздравят мускулите на гърба и допълнително да огъвкавят гръбначния

стълб. Комплексите са изключително подходящи и препоръчителни за хора страдащи от болки в гърба и заболявания като шипове, дискова херния /в латентен стадии/, сколиози и др. Подходящи са и за напълно начинаещи хора и хора страдащи от сърдечни заболявания и високо кръвно, тъй като щадят сърцето и не го натоварват прекомерно

Йога нидра е лека и приятна практика за дълбока релаксация, която спомага за освобождаване от мускулно, емоционално и умствено напрежение, за изчистване, хармонизиране и възстановяване на цялото същество. В превод означава йогийски сън, но всъщност това е практика, при която съзнанието е будно, съсредоточено и обърнато навътре към себе си. Практиката Йога нидра е естествено средство за успокоение, отпускане и стабилизиране на тяло, ум, емоции и за посяване на нови, позитивни мисли.

Ползите от редовно практикуване на йога са:

- Цялостно тонизиране и укрепване на мускулатурата, гъвкавостта и подвижността на тялото и намаляване на дискомфорта, блокажите и напрежението
- По- дълбоко и осъзнато дишане, което подобрява белодробната функция, увеличава нивото на кислород в тялото и стимулира имунната ни система.
- Подобряване на кръвния поток, храносмилателния тракт, имунната система, връзката между мозъка и тялото.
- Изчистване от излишни телесни мазнини и регулиране на теглото.
- Намаляване на стреса, напрежението и кръвното налягане.
- Подобряване на паметта, концентрацията и креативността.
- Подобряване на ловкостта, рефлексите и чувството за добро състояние.
- Възпитаване на вярата в способностите ни, самоуважение и постигане на вътрешен мир и баланс

Нашето съзнание е изключително мощен инструмент, чрез който можем да подобрим физическото си и емоционално здраве, да

освежим паметта, да трансформираме негативните си навици, да събудим творческия си потенциал.

Мария Папаянопол е сертифициран йога преподавател към Българска Федерация по йога и йога за деца и родители към UK Yoga Alliance – Rainbow Kids Yoga, USA Yoga Alliance.

Такса участие еднократно посещение:

10 лв. – 60 мин.

12 лв. – 90 мин.

Последвайте ГРАФИКА и запазете своето място ПРЕДВАРИТЕЛНО за съответния клас или по един от изброените начини:

0884 777050 – Рецепция ПКИ

мейл: event@pki.bg

FB messenger – [Пловдивски Културен Институт](#)

ПРЕПОРЪКА: Спазвайте добра лична хигиена! Грижете се за своето здраве и бъдете отговорни за здравето на другите! Ние спазваме всички условия и противо-епидемични мерки за комфорта и сигурността на нашите посетители.

Ще ни откриете на:

[ул. Иван Перпелиев № 5](#) – [Пловдивски Културен Институт](#)

032/664433 или 0884 777 050 – Рецепция ПКИ

Facebook: [Пловдивски Културен Институт](#)

Instagram: [plovdivculturalinstitute](#)

YouTube: [Пловдивски Културен Институт](#)

Пловдивски Културен Институт – НАЙ-ДОБРОТО от НАЙ-ДОБРИТЕ в сърцето на града!