

DEN JÓGY V HORÁCH

Duše v pohybu - tak zněl podtitul již osmého ročníku této akce, která přilákala 21. 6. na 18 účastníků do Mezihoří. Na skromném pozemku domu č.5 si letos návštěvníci opět mohli odpočinout od každodenního shonu, načerpat novou energii a nadýchat se čerstvého horského vzduchu při cvičení jógy. Program byl opět pestrý. Šest lektorů, 4 druhy jógy, přednáška, dílnička, bohatá tombola a k tomu zdravé a chutné jídlo po celý den.

Po úvodním naladění a seznámení s novými tvářemi, uvedla celý den Míša Pomajšlová se svou Light Alchemy jógou. Za pomoci křišťálových mís a magické reprodukováné hudby jsme se napojili na intuici našich těl, která se příjemně rozhýbala.

Po krátkém občerstvení následovalo cvičení Čchi-kung pod vedením zkušené lektorky Marty Krátké. Kdo ještě nezná tuto naprosto báječnou techniku práce s energií a vitální silou původem z Číny, vřele doporučujeme vyzkoušet na vlastní kůži.

Na dalším východě jsme ještě chvíli zůstali i po obědové pauze. Michaela Gaierová ze sousedního Zákoutí nás při své přednášce zasvětila do japonské masážní techniky zvané Shiatsu. Po krátké teoretické části, si mohl každý pomačkat své akupresurní body na těle a připravit se na další bod programu.

Tím byla Dance jóga v podání Věrky Řehákové, organizátorky celé akce. Propojení tance a jógy bylo tentokrát podpořeno jednou z nejznámějších skladeb skupiny Queen - Bohemian Rhapsody.

Jako každý rok, i letos si mohli všichni vyrobit vlastní památku na tento den v rámci dílničky. Tentokrát v podobě ručně malované plátěné tašky, ve které si mohli odnést svou výhru v tombole, následující po té.

Závěr celého dne patřil jako vždy báječné dvojici cvičitelek akrojógy Janče Vítové a Šarce Randáčkové a jejich terapeutické józe ve dvojicích. Během ní jsme se krásně protáhli a namasírovali příjemně utahané tělo.



Letos nám počasí přálo po celý den a všichni zúčastnění si to moc užili. Už teď se těšíme na další ročník, o kterém budeme opět včas informovat na našich webových stránkách, či facebooku: www.carohorka.cz, www.facebook.com/carohorka



V Mezihoří zůstaneme i v dalším ohlédnutí za parádní akcí. Hned týden po Dni jógy v horách, tedy 28. 6., navštívili naši obec dva naprosto úžasní chlapci z Třeboce, aby nás blíže seznámili se základy čínského tradičního bojového umění Thai-chi. Petr Lacina a David Kopecký sem ale nepřišli bojovat, nýbrž naučit nás krátkou sestavu velmi užitečných cviků, které jsme následně propojili v choreograficky perfektně zvládnutý celek. Cvičení bylo věnováno jak úplným začátečnickům, tak pokročilým „thaičistům“. Celou sestavou nás trpělivě vedl Petr, který každý z cviků zasazoval do širšího kontextu, aby každý pochopil význam těchto ladných pohybů. Výsledkem celé sestavy je úplné vypnutí mysli a plné prožití přítomného okamžiku, a tím načerpání velkého množství nové energie.



David Kopecký je zase odborníkem na thajské masáže a podělil se s námi o krátkou masážní sestavu ve dvojicích, která byla pro mnohé zmoženě účastníky vyloženě pozeňáním. Pravda, některé hmaty byly méně příjemné, některé dokonce velmi bolestivé, ale efektem bylo neskutečné uvolnění a velmi krásný pocit po těle i na duchu.

O tom, kdy nás opět oba chlapci navštíví, budeme také informovat prostřednictvím sociálních sítí, či webových stránek Čarohorky.



www.carohorka.cz