

Wiadomości

Środa, 20 lutego 2013

Joga dłoni jako metoda na zdrowie w Poniedziałkowym Klubie Seniora

Hindusi wierzą, że dotykając palcami odpowiednich miejsc na dłoniach, wskazujemy poszczególne partie ciała, które mają zostać uzdrowione. Dlatego mudry - odpowiednie ułożenia palców, często nazywane są jogą dłoni.

Autorka wykładu przekonała zebranych o skuteczności działania masażu dłoni w odzyskaniu równowagi psychofizycznej, utraconej poprzez złe odżywianie i napięcia. Uciskanie receptorów poprawia ukrwienie poszczególnych części ciała i narządów, wyrównanie energii w organizmie, i co za tym idzie - pomaga zachować zdrowie. Dorota Hetmańczyk- Żuchalska objaśniła zebranych mapę dłoni, i nauczyła wielu wybranych mudr. Jest więc mudra wiedzy i mądrości, mudra ratująca życie, mudra na stres, czy wyczerpanie i ból.

Najważniejszą informacją dla seniorów była ta, że ćwiczenia jogi dłoni może wykonać każdy, bez względu na wiek. Ten rodzaj terapii jest bezpieczny i łatwy do wykonania.

Wystarczy pamiętać o kilku zasadach:

- przed rozpoczęciem ćwiczeń należy rozluźnić nadgarstki i być odprężonym
- pamiętać, aby palce stykały się ze sobą lekko
- każdą mudrę należy powtarzać kilka razy dziennie przez 2-3 kwadransy

Dlatego też, aktywowani przez prowadzącą seniorzy, z chęcią i widocznym entuzjazmem poddawali się ćwiczeniom demonstrowanym podczas wykładu.

A dodatkowo, na zakończenie spotkania, wzięli udział w quizie z nagrodami - kompendium wiedzy na zaprezentowany temat.

Uwaga !

Za tydzień, 25 lutego zapraszamy wszystkich Seniorów na godz. 16.00 wyjątkowo do auli Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce, Rynek Górny 6.

Spotkanie muzyczne „Fortepian - instrument i kompozytorzy” poprowadzi Izabela Grzybek - nauczyciel Szkoły Muzycznej I St. w Wieliczce.