



Městská knihovna Roztoky

Jungmannova 966 knihovna.roztoky.cz 220911751 www.facebook.com/MKRoztoky



27. 5. 2014 od 18.00
úterý

Jóga smíchu



Zdroj: <http://www.culik.cz/o-smichu/joga-smichu>

Koncept jógy smíchu je založen na vědecky ověřeném faktu, že naše tělo nedokáže rozlišit mezi „předstíraným“ a „skutečným“ smíchem, pokud se smějeme dobrovolně na základě našeho rozhodnutí se smát. Oba tyto smíchy jsou pro naše tělo i mysl stejně přínosné.

Jóga smíchu (hasya yoga) je výjimečný a ověřený přístup, který ...spočívá v tom, že se každý z nás se může smát bez důvodu, bez vtipů, humoru, komedie či jiných vnějších podmínek.

Smích vyvoláváme prostřednictvím kombinace cvičení založených na smíchu ve skupině, očního kontaktu a dětské hravosti, což po určité době obvykle vede k přirozenému a nakažlivému smíchu.

Důvod proč používáme v názvu kombinaci slov jóga smíchu, je proto, že kombinujeme cvičení smíchu a další aktivity s jógovým dýcháním. To přináší více kyslíku do našeho těla a mozku, což v nás vytváří pocit zdraví a energie.

Lektor: David Zahradník

s sebou: karimatku, volné oblečení, pití
vstupné dobrovolné