

Novinka mezi pohybovými aktivitami!

Cvičení Gyrokinesis®

Při tomto cvičení jde o jemné procvičování kloubů a svalů skrze rytmická a vlnivá cvičení.

Cvičební metoda Gyrokinesis® byla vyvinuta v 80. letech dvacátého století Julio Horvathem a je základem Horvathovy metodiky cvičení. Vychází z principů jógy, tance, gymnastiky a tai-chi.

Koncept cvičení

Gyrokinesis® zapojuje a procvičuje celé tělo za použití sedmi základních prvků, směrů spinálních pohybů: pohybu vpřed, vzad, doleva a doprava, dále pak spirálovitého stočení vpravo a vlevo a kruhového pohybu. Tato metodika systematicky a bez zbytečného přetěžování procvičuje klouby a svaly skrze rytmické a vlnivé cviky sladěné s příslušnými dechovými fáze-mi. Dochází ke stimulaci vnitřních orgánů a nervového systému, což napomáhá k uvolnění energetických cest, vyloučení toxinů a okysličení těla. Horvathova metodika cvičení posiluje, oživuje a přeškoluje tělo tak, aby se do jeho pohybu vrátila plynulost, uvolněnost a síla.

Jak se cvičí?

Lekce Gyrokinesis® začíná uvědoměním si těla za pomoci masáže spojené s jednoduchými dechovými cvičeními. Následně se cvičení zaměří na páteř a pánev. Cvičí se nejdříve vsedě na nízkých stoličkách a cvičení se soustředí na mobilizaci páteře a všech kloubů v těle pomocí sérií cviků pracujících se zao-bláním do záklonů, předklonů, ohýbáním, spirálo-vitým stáčením, protažením a rotací. Tyto pohyby se nejprve provádějí ve velmi malém rozsahu, který se však postupně zvětšuje a s využitím všech směrů pohybu uvolňuje ztuhlost kyčelních a kolenních kloubů a páteře, přičemž současně protahuje všechny svalové skupiny. Součástí hodin jsou i cvičení vleže a ve stoje. V pokročilých lekcích se k základním cvičením přidává i výkonnostní trénink, připravující tělo na fyzicky náročnější aktivity.

Prospěšnost

- zlepšuje funkčnost kloubního spojení a pohyblivost páteře a kloubů
- posiluje a formuje břišní svaly
- protahuje a tvaruje celé tělo

- zlepšuje rovnováhu, koordinaci a nervosvalovou kontrolu
 - zvyšuje kondici s minimálním zatížením kloubů
 - otevírá energetická centra a uvolňuje energetické bloky
 - má meditativní a zklidňující účinky, snižuje stres
- Gyrokinesis® maximalizuje přirozený tok energie v těle a zanechává pocit načerpané životní vitality, vyrovnanosti a uzemnění.

Lektorka

Lekce Gyrokinesis v Centru trvalého zdraví Cordeus povede Barbora Kohoutková, která vystudovala Taneční konzervatoř v Praze. Během studia získala mnoho ocenění na mezinárodních baletních soutěžích, např. Grand Prix na mezinárodní soutěži v Paříži, zlatou medaili a Grand Prix na mezinárodní baletní soutěži v New Yorku a Helsinkách a další. Získala angažmá jako první sólistka baletu ve Finském národním baletu, kde působila šest let. V roce 2000 ji byla udělena „Fazer Price“ a v roce 2002 „Philip Morris Best Artist Award“. Tančila na mnoha světových scénách. Působila v Bavorském státním baletu, v Bostonském baletu a na pozvání Johna Neumeiera v čtyřletém angažmá v Hamburském baletu, kde působila do roku 2008. V současné době Barbora Kohoutková působí jako pedagog klasického tance ve školách a souborech po celé Evropě.

Během své baletní kariéry se potýkala s četnými zraněními, a tak se dostala k cvičení Gyrotonic® a Gyrokinesis®. Objevila pozitivní efekt této metody na prevenci úrazů i poúrazovou rekonvalescenci. V roce 2008, po ukončení baletní kariéry, začala předávat své zkušenosti jako taneční pedagog, stala se certifikovaným instruktorem Gyrotonic® a Gyrokinesis® a pomáhá touto metodou všem, kteří chtějí zůstat v perfektní kondici. **bb**

**V Centru trvalého zdraví Cordeus,
Na Dlouhém lánu 11 v Praze 6,
otevíráme nově tento kurz
již od února 2010.**

**Více informací a přihlášky na recepci
251 097 311, 411
info@cordeus.cz - www.cordeus.cz**

Cordeus - Centrum trvalého zdraví relaxace, léčba a odpočinek

www.cordeus.cz



CORDEUS
Centrum trvalého zdraví

Denní lázně



bazén, whirlpool, sauna, hydromasážní koupele, léčebné i relaxační zábaly, aquafitness, cvičení pro těhotné, plavání kojenců, batolat a předškolních dětí

Detoxikace a hubnutí



odborné konzultace a dohled, poradenství v oblasti výživy, oxygenoterapie, hydrocolon terapie, orgánová očista, detoxikační masáže, koupele a zábaly, Biosynchron terapie, EAV měření

Masáže



klasická a sportovní masáž
lymfatická manuální drenáž
masáže lávovými kameny
anticelulitidní masáž
antistresová masáž
aromaterapeutická masáž
medová detoxikační masáž
čokoládová masáž
reflexní masáž
baňková tlaková masáž
Amma masáž
Bowen terapie
masáže hlavy a obličeje
Spinal touch
masáž plosky nohou

Alternativní techniky



bioenergetické terapie, reiki, krystaloterapie, automatická kresba, harmonizace energetických center, léčebné meditace, práce s vědomím, rodinné konstelace, hlubinná abreaktivní psychoterapie



Fyzioterapie



myofasciální techniky, mobilizace kloubů a další speciální techniky
Magnetoterapie
Elektroterapie
Biosynchron terapie

Tělocvična



orientální tanec, rebounding, pilates, kundaliny joga, meridiánové cvičení, chi-kung, tai-chi, cvičení pro těhotné (gravidjoga a fitbally), orientální tanec pro těhotné, orientální tanec s miminkem v náručí

Péče o těhotné a maminky



setkání s porodní asistentkou v bazénu, cvičení pro těhotné, orientální tanec pro těhotné, masáže těhotných, orientální tanec s miminkem v náručí, poradenství ve výživě, masáže miminek, bioenergetické terapie...