

# THE S | P | A

INSTRUKTOR

**MONIKA WIKTOROW**



Monika jest dyplomowanym nauczycielem jogi wg metody B.K.S. Iyengara. Jogę praktykuje od 2005 roku i jak twierdzi, od razu poczuła moc jogi w swoim ciele i umyśle, więc postanowiła iść tą ścieżką. Poza jogą zajmuje się masażem i pracą z ciałem MA-URI, a także refleksologią twarzy.

Praktyka jogi zaczyna się od pracy z ciałem i oddechem. Polega to na świadomym wzmacnianiu i uelastycznianiu ciała praktyką asan (pozycji w jodze) i pranajamy (technik oddechowych). Joga oddziałuje również na narządy wewnętrzne i układ hormonalny. Praca odbywa się także na poziomie mentalnym - umysł uczy się koncentrować i podążać za kontrolowanym oddechem, ruchem, zakotwicza się w terażniejszości. Zajęcia Moniki opierają się na wzmacnianiu poczucia mocy w ciele, przenoszenia siły wewnętrznej na ekspresję ciała i nadawaniu mu elastyczności. Na zajęciach uczniowie poznają asany - z dokładnymi instrukcjami, jak wykonać pozycję. Aby nadać płynności ruchom, często stosują łagodne przejścia pomiędzy asanami, które nadają ciału giętkości i stabilności.