

# *Jooga tervise kontekstis:* **MIDA TEHA ALASELJA VALUGA?**

**07.12.2014 Tallinn**

Juhendades jooga tunde puutun sageli kokku inimestega, kellel esineb alaselja valusid. Arvan, et see on üks kõige sagedamini esinev kehaline probleem. Alaselja valude põhjuseid võib olla erinevaid. Sellest hoolimata näib, et tänapäevane elustiil põhjustab teatud laadi kehahoiakut, mis on ka tüüpiliste alaselja valude põhjuseks.

Igapäevaselt näen jooga tundides, kuidas teatud jooga harjutused / praktikad süvendavad probleemi ning teised harjutused / praktikad aitavad olukorda märgatavalt leevendada.

Sel joogapäeval uurime lähemalt harjutusi / praktikaid, mis süvendavad alaselja probleemi ning kuidas oleks võimalik nende harjutuste vormi kohandada nii, et nende toime säiliks, kuid ei oleks kahjulikku mõju. Uurime lähemalt harjutusi / praktikaid, mis on alaselja jaoks toetavad.

Joogapäevale on oodatud kõik, kel esineb aegajalt või sageli alaseljavalusid, välja arvatud tõsisemad juhtumid, kus on tegemist lülivaheketta väljasopistumisega vms. Need juhtumid vajavad individuaalsemat lähenemist.

## **Joogapäeva info**

**Aeg:** 2014 detsember 07, pühapäev, 10:00 - 13:00

**Koht:** Tallinn, Müürivahe 31-1, Studio 108

**Tasu:** 20€ ettemaks; 25€ kohapeal

**Ettemaks:** EE621010220199427225, RK OÜ

**Selgitus:** Jooga, 20141207, osaleja nimi

Üritus toimub, kui 04.12 on laekunud vähemalt 8 osaleja ettemaks, vastasel korral tagastatakse ettemaks (miinus ülekande kulu).