W rytmie ognia i natury czyli plenerowe spotkania z ruchem

16 czerwca 2024 r.

Ogień, natura i ruch - przepis na idealny letni dzień

Ruch to zdrowie. Prawie każdy słyszał wiele razy o tym, że ćwiczenia fizyczne mają ogromny wpływ na nasze życie. Najczęściej pozytywny, bo ludzkie ciała są stworzone do poruszania się. Istotne jest, żeby ćwiczenia, które wykonujemy były dobre dla nas, nie przeciążały, nie powodowały kontuzji i nie narażały naszych ciał na zbyt mocne przekraczanie swoich możliwości. Jako Dom Kultury w Ozimku, zgodnie z programem Kultura-Nie uzależnieniom, wychodzimy naprzeciw zdrowemu stylowi życia i w tym roku, 16 czerwca, po raz pierwszy zorganizowaliśmy wydarzenie z okazji przesilenia letniego pn. „W rytmie ognia i natury, czyli plenerowe spotkania z ruchem”.

Po południu, zalany słońcem taras zapełnił się kolorowymi matami do jogi. Bliskość drzew i piękna pogoda spowodowały, że motywacja do ruchu była jeszcze większa. Na dobry początek odbyły się zajęcia pilates flow na macie pn. „Centrum ciała w centrum zainteresowania”, podczas których, w płynnym ruchu, wzmacnialiśmy głębokie mięśnie brzucha, miednicy i kręgosłupa, co zagwarantowało nam prostą sylwetkę i dobre samopoczucie.

Monika Babij, instruktorka, która od lat działa, uczy i tworzy w okolicach naszej gminy poprowadziła zajęcia pn. "Port de Bras", co po francusku oznacza „podnieść ramiona”. Jest to połączenie baletu, jogi, pilatesu i balansu. Ćwiczenia, które wyglądały na całkiem proste, wymagały ogromnej precyzji, równowagi i zmuszały mięśnie do wytężonej pracy. Przy dźwiękach relaksującej muzyki w prostej choreografii rozpływaliśmy się w ruchu.

Małgorzata Błońska, z pokaźnym doświadczeniem zdobytym w Indiach i Tajlandii zaprosiła uczestników na dynamiczną Vinyasa Jogę. Zajęcia te z pewnością były wyzwaniem, ale jednocześnie dawały ogromną satysfakcję. Otwieranie bioder i klatki piersiowej przynosiło ulgę i rozluźnienie, a krótki pokaz akrojogi w wykonaniu Gosi i Ludmiły Rybickiej zachwycił wszystkich precyzją, kontrolą i zwinnością.

Po jodze przyszedł czas na ćwiczenia równoważne z Roksaną Iwańską-Kutypą, pasjonatką ruchu, fizjoterapeutką i absolwentką AWF we Wrocławiu. Uczestnicy mogli przetestować swoją równowagę i koordynację, zsynchronizować oddech z ruchem, a przy okazji wzmocnić mięśnie i poprawić

postawę. Roksana dzieliła się swoim bogatym doświadczeniem z pracy fizjoterapeutycznej, w której głównie ma styczność ze schorzeniami natury neurologicznej.

Na zakończenie plenerowych spotkań, na wyciszające zajęcia zaprosiła Irmina Dubiel-Włoch – masażystka, instruktorka jogi i pilatesu, która prowadzi studio ZOKO Balans w Lublińcu, gdzie realizuje się w pracy z kobietami. Jej autorski mix FeelSoul to połączenie jogi, gimnastyki somatycznej, słowiańskiej, jogi mindfulness, aromatoterapii i dźwięku. Zamknięte oczy, uważne słuchanie instrukcji i skupienie na własnym ciele - to był przepis na idealne wyciszenie i relaks.

Finałem wydarzenia była integracja przy ognisku, gdzie na uczestników czekały zdrowe przekąski i aromatyczna herbata. Ewa Trzmiel, pielęgniarka, farmaceutka i homeopatka, podzieliła się swoją wiedzą na temat zdrowego odżywiania i stylu życia, dając cenne wskazówki, jak dbać o siebie na co dzień.

Pięć różnorodnych zajęć w plenerze to była prawdziwa uczta dla ciała i ducha. Uczestnicy mogli rozciągnąć się, wzmocnić mięśnie, zrelaksować i poczuć energię płynącą z natury. Spotkania z ruchem "W rytmie ognia i natury" okazały się wydarzeniem wyjątkowym, które z pewnością na stałe zapiszą się w kalendarzu Domu Kultury w Ozimku.