



Nazywam się Jolanta Żmudzińska.

Posiadam Tytuł Instruktora Rekreacji Ruchowej (fitness - ćwiczenia psychofizyczne o specjalności hatha-yoga i tai-chi) z uprawnieniami wydanymi przez Ministra Sportu i Turystyki.

Z Hatha-Yogą jestem zaprzyjaźniona od 1993 roku, kiedy to zaczęłam studiować wiedzę tajemną i jednocześnie praktykować. Moim pierwszym nauczycielem był Rama-Czaraka Jogi (Rāmacharaka Yogi), E.R. Ram Kumar, następnie Lesław Kulmatycki. Pierwszymi ćwiczeniami zaczerpniętymi z dalekiego wschodu, z którymi się zetknęłam a właściwie całkiem świadomie po nie sięgnęłam, były ćwiczenia oddechowe. Później pojawiła się praca z ciałem, działająca bardziej do wewnątrz, polegająca na rozciąganiu w relaksie i z wielką uważnością. W trakcie swojej praktyki docierałam do kolejnych uśpionych miejsc w ciele, w których zastoje spowodowały brak przepływu energii i tym samym unieruchomienie a inaczej blokady, napięcia, którym towarzyszył chroniczny ból. Od zawsze interesowały mnie wszelkie czynniki mające wpływ na samopoczucie. Zawsze bardzo ciekawiła mnie fizjonomia ciała ludzkiego i taka lektura zajmuje półki mojej biblioteki. Jestem od zawsze praktykiem, dlatego też prowadziłam obserwacje, podczas stosowania różnych metod usprawniania własnego ciała. Zdrowy tryb życia został moim przyjacielem. Dobra znajomość fizjonomii ciała ludzkiego oraz umiejętność łączenia pozycji wybranych z kilku ulubionych szkół jogi, w całe zestawy pomogły mi pozbyć się z własnego ciała wszystkich niekorzystnych objawów, które wystąpiły np. po leżącej ciąży. Wszystkie stopniowo ustępowały a ja poczułam się pełna wigoru i chęci do życia i działania. Zdołałam tytuł Instruktora Ćwiczeń Psychofizycznych i teraz chcę wszystkim zainteresowanym dobrym zdrowiem przekazywać swoją wiedzę, opartą na wieloletnich doświadczeniach. Autorskie zestawy łączące się w cała praktykę nazwałam VITA-YOGĄ.

Masaż ciała i organów wewnętrznych, podczas praktyki VITA-YOGI, powoduje lepsze ukrwienie a za tym odżywienie uśpionych i przyblokowanych miejsc w ciele, co prowadzi do ich rozgrzania i regeneracji. VITA-YOGĘ można zacząć ćwiczyć w każdym wieku. Zajęcia dla początkujących opierają się na bardzo prostych pozycjach, które podczas praktyki z upływem czasu modyfikuję. VITA-YOGA, którą proponuję jest prowadzona w toku indywidualnym w kameralnych grupach.

ZAPRASZAM DO DBANIA O SWOJE ZDROWIE :)