

# Kako opustiti napeta leđa?

 [bgonline.rs/kako-opustiti-napeta-ledja-pedja-filipovic/](https://bgonline.rs/kako-opustiti-napeta-ledja-pedja-filipovic/)

May 5,  
2019

## Naučite kako da se oslobodite napetosti, skinete teret sa ramena, prodišete...

Na radionici koju će održati 10.juna u Beogradu naš čuveni terapeut Peđa Filipović će polaznicima pokazati tehnike manuelne masaže kojima mogu opustiti mišiće leđa, akupresurnu stimulaciju, kao i vežbe koje su veoma efikasne kod ovih problema. Da biste sve ovo naučili nisu vam potrebna prethodna predznanja već samo želja da unapredite svoje veštine.

Na ovoj radionici Peđa Filipović će posebnu pažnju posvetiti i vežbama disanja jer je disanje od izuzetnog značaja za celokupno stanje organizma.



-Mnogim ljudima su leđa konstantno napeta zbog dugotrajnog sedenja, neaktivnosti, nošenja tereta svakodnevno, nepravilnog disanja, blokade u rešavanju svakodnevnih problema i straha od zblizavanja sa problemom, suočavanja, zatvaranja naročito izraženih kod emocionalnih zatvorenosti i blokada. Sve to ostavlja trag i na mišićima, zbog nervno refleksne povezanosti i disbalansa rada unutrašnjih organa. Čak se u želucu, slezini, jetri, pankreasu gomilaju različite emocije, od nervoze, preko tuge, besa straga

ostavljaju posledice, kao i na određenim tačkama na leđima- otkriva Peđa Filipović i dodaje da će se na radionici baviti i posebnim tehnikama manuelne masaže, akupresurne stimulacije i vežbama kojima se vrlo efikasno opuštaju mišići leđa.

## Povratak u centar sopstvenog bića

---

Često nam se kad imamo problem sa leđima potpuno menja naša "biometrija tela". Iskrivimo se, pogrbimo, tražimo položaj u kojem nas leđa najmanje bole i tako istovremeno skraćujemo sebi disajni prostor, napominje Peđa Filipović.

– Samim tim pliće dišemo, izmestimo sebe iz sopstvenog centra bića, ravnoteže, centra težišta tela. Na radionici ćemo učiti o tome kako da se vratimo u centar i vratimo prirodnu pravilnu geometriju tela u ravnotežu, ali i kako da pomognemo bližnjima da opuste napetost u leđima, oslobode se napetosti, skinu teret sa ramena, dublje prodišu i otklone grč u grlu i grudima.

Foto: Dario Konstantinović

© by **BGonline**. All rights reserved

Prijavite se za newsletter BGonline-a! Radite na sebi, tu uvek ima posla!

Ostavite komentar

