

“Veselība – tas nav viss, bet viss bez veselības – nav nekas”. Cilvēkam, tāpat kā jebkurai dzīvai būtnei, veselības pamats ir kustībā. Tāpēc ir jāprot rūpēties par katra paša kustību sistēmu-muskuļiem un locītavām. Mācīsimies pareizi pildīt vingrinājumus, ar kuru palīdzību var uzturēt labu ķermeņa veselību. Dalīšos pieredzē no savas prakses, kā stiprināt un atveseļot mugurkaulu un locītavas. Lai kopā darbotos, būs nepieciešams paklājiņš un ērtas drēbes, lai vingrotu. Ķermenis ir māja, kurā dzīvo mūsu dvēselīte, un šī māja ir jāprot uzturēt un stiprināt.

Anita Elksne