

Joga

- sposób na dobrą formę



Wystarczy 15 minut wolnego czasu, kawałek podłogi, spokojne miejsce i chęć poprawy swojej kondycji. Możemy ćwiczyć razem z mamą, siostrą czy babcią – jogą jest dla każdego!

Szczególnie teraz, kiedy przychodzi wiosna, należy zacząć o siebie dbać!

Joga, a właściwie **hatha joga** – składa się z dwóch źródeł: **ha** znaczy słońce i **tha** – księżyc. Wspólną cechą wszystkich jej rodzajów jest regulacja oddechu. Joga wzmacnia poczucie wewnętrznego spokoju, poprawia samopoczucie, pomaga, na co dzień w schudnięciu. Ćwiczenia wymagają skupienia na oddechu, który wpływa na pracę serca. Najczęściej traktowana jest, jako sposób na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej. Jogę może ćwiczyć każdy, bez względu na płeć, wiek, kondycję czy stan zdrowia. Jest bardzo bezpieczną dyscypliną, usprawnia całe ciało.

Informacja ważna dla dziewcząt: ćwiczenia jogi wpływają także na sposób poruszania się, chód staje się sprężysty, ładny i pełen gracji.

Systematyczność wykonywania ćwiczeń jest tutaj niezbędna. Pozycje w jodze, czyli tzw. asany (jest ich ok. 200), można podzielić na poniższe grupy:

- **Pozycje stojące** – usprawniają całe ciało, odpowiednie dla osób początkujących.
- **Skrety** – wzmacniają mięśnie przykręgosłupowe, skuteczne przy nadwadze.
- **Wygięcia w tył** – rozciągają ciało, budują pozytywne podejście do życia.
- **Pozycje odwrócone** (stanie na głowie) – poprawiają oddech i regulują gospodarkę hormonalną.
- **Pozycje balansowe** – poprawiają równowagę.
- **Relaks** – pomagają zniwelować napięcie i uczucie zmęczenia.



Asany wykonuje się bardzo dokładnie, każdy z nich wpływa na inne grupy mięśni, dzięki czemu każda komórka ciała zostaje zregenerowana.

Dla wielu ludzi na całym świecie joga jest pewnego rodzaju filozofią życiową. Dla jeszcze innych stanowi po prostu metodę pozwalającą utrzymać elastyczność i dobrą formę całego ciała. Na poziomie duchowym asany pozwalają osiągnąć koncentrację i spokój umysłu.

Jak praktykować jogę w domu:

- Ćwiczenia można wykonywać 2 godziny po posiłku.
 - Podczas ćwiczeń niezwykle istotne jest właściwe oddychanie – staraj się oddychać głęboko – zawsze nosem.
 - Przed ćwiczeniami należy wywietrzyć pomieszczenie, w którym masz zamiar ćwiczyć!
- Nigdy nie ćwicz na łóżku.



Ważne jest, aby w każdej pozycji wytrzymać, co najmniej minutę. Jeżeli jednak poczuje ból należy natychmiast przerwać czynność.

Oto ćwiczenie, które możemy wykonać sami:

Ćwiczenie to pobudzi całe ciało

- Stań bokiem do krzesła.** Rozstaw nogi na ok. 90 cm. Lewą stopę umieść pod krzesłem. Obróć prawą stopę w prawo i ustaw ją tak, by jej środek znalazł się w jednej linii z piętą lewej stopy. Podnieś ręce na wysokość barków, wewnątrz dłoni w dół.
- Trzymając plecy prosto, wypchnij biodra w prawo i wykonaj skłon w stronę krzesła.** Połóż lewą dłoń na krzesła. Wyciągnij prawą rękę stronę sufitu, jednocześnie patrząc w górę. Pociągnij ramię w górę i do tyłu, aby

był
pov

30 sekund.

