

10 POWODÓW ABY SPRÓBOWAĆ YOGI

BODY4MA CENTRUM SPORTOWE

CZY JESTEŚ ZDROWA /Y ?

Czy możesz powiedzieć o sobie, że jesteś zdrowy? Nawet, jeśli fizycznie na razie nic ci nie dolega to tempo życia współczesnego człowieka jest tak duże, że na pewno odczujesz lub już odczuwasz skutki stresu, przepracowania, nadmiaru obowiązków i braku odpoczynku. Istnieje ścisły związek pomiędzy zdrowiem fizycznym i psychicznym. Na tyle poważny, że lekarze w pierwszej połowie lat 80 XX wieku opisali i scharakteryzowali objawy, tej uznanej obecnie za chorobę cywilizacyjną, jednostki chorobowej zwanej **zespołem przewlekłego stresu.**

JOGA ŁAGODZI SKUTKI STRESU - umysłowe i emocjonalne napięcie przyczyniają się do większości znanych obecnie chorób - chorób serca, autoimmunologicznych, infekcyjnych, nowotworowych, chorób przewodu pokarmowego, zaburzeń psychicznych, niepłodności i wielu innych. Brak ruchu, nieprawidłowe oddychanie, niedbałe, nieprawidłowe odżywianie oraz brak umiejętności bycia szczęśliwym i samoakceptacji dramatycznie odbijają się na naszym zdrowiu i skracają nam życie. Stres powoduje aktywację układu współczulnego, który jest częścią

autonomicznego układu nerwowego. Układ współczulny przygotowuje organizm do ucieczki i walki oraz odpowiada za szybszą pracę serca, wzrost tętna, wzrost poziomu adrenaliny a także podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi poprzez zwężenie naczyń krwionośnych w mięśniach. I tu właśnie joga może nam pomóc.

**PRACTISE AND ALL
COMING !**

ŚRI K. PATTABHI JOIS

złagodzić stres, który pobudza układ współczulny a uaktywnić układ przywspółczulny odpowiedzialny za odpoczynek, poprawę trawienia i rozszerzenie naczyń krwionośnych powodujące spadek ciśnienia.

ULGA W BÓLU – badania wykazały, iż regularne praktykowanie asan jogi, medytacji lub połączenie jogi i medytacji razem zmniejsza ból w takich schorzeniach jak: nowotwory, stwardnienie rozsiane, choroby autoimmunologiczne i nadciśnienie, oraz bóle stawów, pleców, karku. Krótko mówiąc zamiast do lekarza z bólem „kręgosłupa” jak to w większości nazywacie, rusz się po

Dzięki jodze jesteśmy w stanie uspokoić umysł, osiągnąć równowagę emocjonalną a przez to

YOGA UZDRAWIA ?

- **ULGA w STRESIE**
- **ŁAGODZI BÓLE**
- **POPRAWA ODDYCHANIA**
- **ELASTYCZNOŚĆ**
- **WIĘKSZA SIŁA**
- **KONTROLA WAGI**
- **POPRAWIA KRAŻENIE KRWI**
- **POPRAWA PRACY UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO**
- **JEDNOŚĆ**
- **WEWNĘTRZNY SPOKÓJ**



prostu na ćwiczenia.

LEPSZE ODDYCHANIE – I tu moi drodzy należy uderzyć się w piersi. Zachodnie społeczeństwa, a do tych właśnie należymy nie potrafia oddychać. Przeciętny Europejczyk ale także Amerykanin (i to nie tylko z USA) oddycha płytko, szybko, angażując jedynie mały odcinek płuc. Praktyka jogi obejmuje także naukę technik oddechowych znanych jako pranayamy, które są skuteczne w panowaniu nad własnymi emocjami i stresem, poprawiają funkcjonowanie płuc, dotleniają nasze ciało i mózg, zachęcają do i relaksu. Wiele pranayam, w tym nasza główna w ashtanga yodze Ujjayi spowalniają i pogłębiają oddech angażując do pracy przeponę i uruchamiając układ przywspółczulny organizmu. Zmieniając wzorzec oddychania możesz znacząco wpłynąć na swoje ciało i umysł. Będzie to jedna z najgłębszych lekcji jaką masz możliwość wyciągnąć z jogi.

ELASTYCZNOŚĆ – joga poprawia elastyczność mięśni i mobilność stawów oraz zwiększa zakres ruchu. Z biegiem czasu więzadła, ścięgna i mięśnie wydłużają się i zwiększa się elastyczność całego Twojego ciała.

WIEKSZA SIŁA –praktyka asan jogi angażuje do pracy każdy mięsień w organizmie, zwiększając ich siłę dosłownie od czubka głowy aż po koniuszki palców stóp. Dodatkowo połączenie w ashtaga jodze asan, ich dynamicznych przejść i ujjayi powoduje, iż poczujesz także te głęboko położone mięśnie. Regularna praktyka jogi może także złagodzić napięcia mięśni w całym ciele.

KONTROLA WAGI CIAŁA czyli JOGA ODCHUDZA – nikomu już nie trzeba udowadniać, iż ashtaga joga spala tkankę tłuszczową czyli odchudza. Wystarczy spojrzeć na filmiki zamieszczone w internecie z tą odmianą jogi aby już od samego oglądanie spocić się ☺. Nie mniej wszyscy nauczyciele jogi, uczniowie oraz lekarze praktykujący jakkolwiek odmianę jogi twierdzą zgodnie, że nawet delikatne praktyki jogi wspomagają utratę wagi ciała. Joga zachęca do kształtowania pozytywnego obrazu siebie, bardzo zwraca uwagę na sposób odżywiania i postrzeganie ciała jako całości.

POPRAWA KRAŻENIA I PRACY UKŁADU SERCOWO - NACZYNIOWEGO -

Joga umożliwia kontrolę nad autonomicznym układem nerwowym przez ustalenie równowagi pomiędzy układem współczulnym i przywspółczulnym a to pomaga unormować pracę serca poprzez efektywne przenoszenie krwi utlenionej do komórek ciała, obniżenia tempa pracy serca w spoczynku, wzrost wytrzymałości i poprawę absorpcji tlenu podczas ćwiczeń. . Poza tym dzięki zmniejszeniu tkanki tłuszczowej w organizmie joga pomaga walczyć z otyłością i pośrednio z nadciśnieniem, które często jest związane z zbyt dużą masą ciała. Regularne praktykowanie jogi podnosi stopniowo wydolność sercowo-naczyniową tak istotną w obniżeniu ciśnienia i zapobiegającą chorobom serca.

JEDNOŚĆ – joga łączy nas z byciem w chwili obecnej. Im więcej ćwiczymy

tym bardziej stajemy się świadomi naszego otoczenia i otaczającego nas świata. To otwiera drogę do poprawy koncentracji, koordynacji, czasu reakcji i pamięci.

WEWNĘTRZNY SPOKÓJ – skutki medytacji osiągane podczas praktyki jogi pomagają rozwijać wewnętrzny spokój i wyciszenie. Obecnie coraz głośniejsze i powszechniej mówi się o problemach większości dzieci z koncentracją w szkole, o nadpobudliwości psycho – ruchowej, ale coraz więcej mamy dowodów naukowych na potwierdzenie tezy, iż każda z odmian medytacji jest m. in. treningiem koncentracji. Medytacja jest ważna dla wszystkich stylów i odmian jogi, ale często najmniej rozumianym jej aspektem. Medytacja to sztuka i nauka przekraczania myśli, wyzwolenia umysłu, świadomość oddechu. Dla jednych będzie to serce praktyki, dla innych stan zintegrowany z asanami. Niezależnie od motywacji z jaką zaczynasz przychodzić na lekcję jogi, medytacja pozwoli Ci na osiągnięcie lepszego, bardziej duchowego miejsca w Twoim życiu.



„YOGA TO 99% PRAKTYKI I 1% TEORII”

Sri K. Pattabhi Jois



Aga

BODY4MA Centrum sportowe