

Temat: Relaks-podstawy jogi.

Dzień dobry!

### **Zacznijmy od tego czym jest joga?**

Joga jest jednym z najstarszych systemów filozofii indyjskiej. Jest to system ćwiczeń mający na celu osiągnięcie sprawności fizycznej i psychicznej oraz dobre samopoczucie.



**Efekty Jogi**-pierwszym efektem praktyki jogi, jaki można odczuć już po kilku zajęciach jest poprawa samopoczucia. Osoby ćwiczące jogę mają więcej energii, są pogodniejsze, bardziej zrelaksowane i odprężone, lepiej śpią.

- **na poziomie fizycznym** ciało staje się sprawniejsze, bardziej elastyczne. Wyrabia się koordynacja, stabilność i równowaga ciała. Znika wiele dokuczających nam bólów np. bóle kręgosłupa związane z siedzącym trybem życia
- **na poziomie fizjologicznym** poprawia się funkcjonowanie wszystkich układów – oddechowego, krwionośnego i innych
- **na poziomie psychiki** poprawia się zdolność koncentracji oraz radzenia sobie z emocjami, a dzięki poznaniu sztuki świadomego relaksu zwiększa się zdolność radzenia sobie ze stresem

Z czasem następują głębsze zmiany. Osoby ćwiczące jogę zmieniają swój tryb życia włączając do niego elementy tzw. **zdrowego stylu życia** - zdrowa dieta, rezygnacja z używek, aktywny wypoczynek itd.

### **Czym są asany i pranayama?**

**Asany** (pozycje) – to ćwiczenia, w których ciało przyjmuje określone pozycje. Praktyka asan przywraca równowagę ciała na poziomie fizycznym i fizjologicznym. Świadoma praca w asanach powoduje uelastycznienie i wzmocnienie mięśni i ścięgien, odblokowanie i przywrócenie pełnej ruchomości stawom. Usprawnia to funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

**Pranayama** (kontrola oddechu) – to ćwiczenia oddechowe wspomagające i pogłębiające efekty praktyki asan. Przywrócenie prawidłowego oddechu poprawia zaopatrzenie ciała w energię i reguluje jej przepływ.

Mam nadzieję, że te kilka informacji zachęci Was do wykonania kilku ćwiczeń jogi (pamiętaj ćwicz wg własnych możliwości) z filmiku poniżej z Panią Martyną Klimaszewską instruktorką jogi i pilatesu:

<https://www.youtube.com/watch?v=-3Ra16aIS14>

Pozdrawiam:)

