

Uprawiamy jogę

■ Joga daje nam potężne narzędzie – asany – ćwiczenia ruchowe, których wykonywanie poprawia nasze zdrowie i kondycję psychofizyczną, uodparnia na zmęczenie i stres. Rozwija umiejętność koncentracji, wyciszenia i rozluźnienia. Jogini już dawno temu odkryli i docenili znaczenie ćwiczeń ruchowych i odprężających dla prawidłowego, optymalnego funkcjonowania człowieka, czyli życia w pełni zdrowia.

Joga nie tylko pomaga chorym powrócić do zdrowia, lecz także pomaga zdrowym utrzymać ich dobry stan. Asany to ćwiczenia organiczne, dzięki którym ciało pozbywa się trucizn. Są bardzo pomocne przy zmęczeniu i bólach. Doskonale sprawdzają się u osób uprawiających sport, gdyż podobnie jak ćwiczenia fizyczne rozwijają mięśnie, ale też usuwają sztywność, dzięki czemu ruchy ciała stają się swobodne. Osoba praktykująca jogę jest energiczna i pełna życia, a z każdą wykonaną pozycją i oddechem staje się bardziej świadoma swojego ciała.

W jodze poszukujemy tkwiącej w ciele idealnej geometrii, która jest podstawą naszego zdrowia i harmonii wewnętrznej.

Asany dzielą się na kilka podstawowych grup: pozycje stojące, wygięcia do tyłu, skręty, skłony do przodu, pozycje odwrócone i pozycje relaksowe.

Osoba początkująca najczęściej rozpoczyna praktykę od **pozycji stojących**, które rozgrzewają ciało i szybko nadają mu elastyczność. Kiedy trwamy w nich dłuższy czas wzmacniają nogi, dzięki czemu dają większe poczucie stabilności wewnętrznej i ugruntowania psychicznego.

Rozciągają i uelastyczniają kręgosłup oraz boki ciała, a praktykowane regularnie korygują wady postawy.

Wygięcia do tyłu

Wygięcia do tyłu rozciągają intensywnie przód ciała prowadząc do otwarcia klatki piersiowej – siedziby naszego serca i źródła emocji. Pomagają wzmocnić i uelastyczyć barki, dzięki czemu uwolniona od napięcia pasa barkowego klatka piersiowa może swobodnie oddychać. Jednak największym dobrodziejstwem tych asan jest uelastyczenie i rozciągnięcie kręgosłupa, a co za tym idzie - wzmocnienie ośrodkowego układu nerwowego, dla którego rusztowanie stanowi właśnie kręgosłup. Dzięki tym asanom stajemy się odważniejsi i bardziej otwarci na świat i ludzi.

Pozycje skręcone

Doskonałym masażem dla kręgosłupa po wygięciach do tyłu są skręty. Podczas tych ćwiczeń odcinek lędźwiowy się rozluźnia, boki tułowia rozciągają się, talia staje się bardziej smukła. Pozycje skręcone pomagają w poszerzeniu życiowej perspektywy.



Skłony do przodu

W tych ćwiczeniach rozciąga się z kolei cały tył ciała, zwłaszcza nogi i tylna część kręgosłupa. Intensywnie masowane są narządy jamy brzusznej, dzięki czemu poprawia się ich ukrwienie i zaczynają efektywniej pracować. Ogromnym dobrodziejstwem skłonów do przodu jest ich działanie wyciszające i regenerujące na umysł.

Pozycje odwrócone

Natomiast dobrodziejstw płynących z praktyki pozycji odwróconych trudno wyliczyć, gdyż działają one na cały system: dzięki odwrotnemu działaniu siły grawitacji dochodzi przede wszystkim do rewitalizacji mózgu, a więc i całego organizmu oraz ogólnej regeneracji. Regularna praktyka tych asan pozwala na utrzymanie stałego poziomu energii życiowej.

Pozycje relaksowe

Każda, bez wyjątku, sesja jogi kończy się relaksem, który poprzedzony praktyką asan staje się w pełni efektywny. Zrelaksowane i wyciszone ciało pozwala

na głębszą koncentrację i skierowanie świadomości do wnętrza, gdzie bije źródło naszej wewnętrznej harmonii.

Joga może być praktykowana przez wszystkich i w każdym wieku, od niemowląt – na zajęciach **baby jogi**, a nawet już w łonie mamy – na zajęciach **dla kobiet w ciąży** po stulatków. Jest szczególnie korzystna dla osób po 40-stce, gdy mechanizm samouzdrawiania organizmu zaczyna już słabnąć i zmniejsza się odporność na choroby.

Kobiety, które uskarżają się na nieprzyjemne dolegliwości okresu klimakterium lub cierpią z powodu zaburzeń funkcjonowania układu hormonalnego (brak miesiączki, owulacji, endometrioza) skorzystają najbardziej na zajęciach **jogi hormonalnej**.

Jednak najlepszą formą rozpoczęcia praktyki jogi są trzymiesięczne **kursy podstawowe**, które w sposób łagodny wprowadzają nas w kolejne asany i stopniowo wzmacniają ciało.

Tych, którzy zapragnęli zacząć zapraszamy już w styczniu i lutym na nowe kursy dla osób początkujących. Spróbujcie czy warto

*Agnieszka Grin-Walaszek
dyplomowana nauczycielka jogi*

**Krakowskie Centrum Zdrowia
– JOGA CENTRUM –**

ul. Biskupia 18, Kraków
www.jogacentrum.pl

**Zapisy tel. (12) 6339667
lub kom. 0609 108 108**

**Akceptujemy karty Multisport,
Fitprofit i Fitflex!**

Akceptujemy karty Multisport, Fitprofit i Fitflex!
Prowadzimy zajęcia dla osób o różnym stopniu zaawansowania,,

- grupy specjalistyczne dla kobiet
- grupy dla pań w ciąży, dla dzieci
- jogę terapeutyczną i hormonalną
- baby jogę dla mam z niemowlętami
- Instytut Świadomego Rodzicielstwa

