

Na pewno słyszeliście już o tym, że joga zdrowa 😊 więc ..zaczynamy

Joga pochodzi z Indii, ale jej zalety zauważono szybko na zachodzie. Na początku była popularna tylko wśród aktorów z Hollywood, a po kilku latach stała się codziennym elementem życia wielu osób.

Czym jest joga?

Joga to zarówno odpoczynek dla Twojego umysłu, jak i ćwiczenia dla ciała. Regularne ćwiczenia pozwalają zachować zdrowie, ponieważ wspierają funkcjonowanie wielu układów organizmu. Obecnie jest ponad 100 różnych odmian jogi, a większość zajęć składa się z takich elementów, jak:

- ćwiczenia oddechowe
- medytacja
- różne asany (czyli pozy)
- rozciąganie i wzmacnianie grup mięśni i ścięgien

Joga ma mnóstwo pozytywnych działań na organizm człowieka. Pozwala zmniejszyć ból pleców, pozbyć się bólów głowy i zespołu cieśni nadgarstka (ból nadgarstka często od myszki komputerowej, na który cierpi coraz więcej osób). Joga obniża także **ciśnienie krwi i zmniejsza bezsenność**. Według lekarzy, joga daje jeszcze więcej korzyści na organizm człowieka:

- zwiększa elastyczność ciała
- wzmacnia siłę mięśni i witalność
- poprawia metabolizm
- przyczynia się do spadku masy ciała
- poprawia pracę serca i układu krążenia
- poprawia zdolność organizmu do ćwiczeń
- wzmacniając organizm chroni nas przed urazami podczas upadku

Oprócz korzyści stricte dla różnych części organizmu, joga pozwala lepiej radzić sobie ze stresem. Dziś coraz częściej przekonujemy się o tym, że stres ma niszczące działanie na organizm człowieka i sam w sobie może być przyczyną takich problemów, jak bóle szyi, trudności z zasypianiem, bóle głowy i trudności z koncentracją.

Działanie na stan psychiczny

W przeciwieństwie do innych ćwiczeń, joga pozwala poprawić zarówno kondycję fizyczną, jak i ogólny „dobrostan” organizmu. Osoby uprawiające jogę lepiej oceniają sytuację i skupiają się na swoich zadaniach. Uprawianie jogi nieco przypomina medytację, bo dzięki niej możesz zobaczyć swoje życie z innej perspektywy i zwiększyć samoświadomość.

Co jest najważniejsze w jodze?

Niezależnie od tego, jak dużo przeczytasz na temat jogi, Twoim najważniejszym zadaniem jest ... zacząć ćwiczenia.

Bez tego nie zobaczysz, jak dużo pozytywnych działań ma joga, ale pamiętaj ważna jest regularność.

Zresztą spróbujcie sami - ćwiczenia dla początkujących - zapraszam

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGtV0>