



Międzynarodowy Dzień Jogi

Międzynarodowy Dzień Jogi obchodzony jest 21 czerwca. Osoby ćwiczące jogę są pogodniej-sze, mają więcej energii, czują się bardziej odprężone i zrelaksowane.

Joga jest jednym z najstarszych systemów filozofii indyjskiej. Oznacza jedność ciała, umysłu i duszy, a jej głównym celem jest przywrócenie równowagi wewnętrznej organizmu.

Praktykowanie jogi staje się coraz modniejsze. Większością osób, które zaczynają ćwiczyć jogę, kieruje chęć zadbania o siebie. Faktycznie jogę można traktować jako rodzaj gimnastyki dla ciała, przynoszącej równocześnie uczucie odprężenia i zrelaksowania.

Rodzajów jogi jest bardzo wiele – szacuje się, że nawet ponad 100. Lecz generalnie każdy z nich jest systemem rekreacji ruchowej, uwzględniającym wszystkie elementy ciała i formy pracy z ciałem. Natomiast wiadomo, że odkrywanie głębszego wymiaru praktyki jest zależne od osobistego zaangażowania.

Czym są asany i pranayama?

Asany to pozycje jogiczne. Systematyczna, świadoma praktyka w asanach wzmacnia mięśnie i ścięgna, uelastycznia je, odblokowuje stawy, usprawnia też funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Natomiast Pranayama to ćwiczenia oddechowe, które wspomagają i pogłębiają efekty praktyki asan.

Najważniejsze zalety:

- Poprawa postawy ciała – pozycje jogi często wymuszają przyjmowanie prawidłowej postawy ciała. Przy większości asan plecy mają być proste, a brzuch wciągnięty. Taka postawa, gdy utrzymujemy ją przez dłuższy czas, wyrabia w praktykujących zdrowe nawyki.
- Zwiększenie rozciągnięcia mięśni – stają się one wówczas lepiej dotlenione, a co za tym idzie – odżywione. Wzmocnione mięśnie brzucha stabilizują odcinek lędźwiowy i dzięki temu jest



on mniej nadwyrężany. Dzięki odpowiednio rozciągniętym mięśniom pleców, barków i klatki, dużo łatwiej trzymać wypiętą pierś i opuszczone w dół łopatki. To wszystko łączy się z punktem pierwszym, czyli poprawą postawy ciała.

- Poprawa ruchomości stawów, tym samym zmniejszenie bólu stawów. Mając poszerzony zakres ruchu w stawach, likwidujemy bóle napięciowe w całym ciele i odpowiednio dotleniamy tkanki.

- Regulacja ciśnienia krwi – ćwiczenia jogi zwiększają wytrzymałość sercowo – naczyniową. Praktykowanie asan wpływa na zmniejszenie tkanki tłuszczowej, a co samoczynnie może wpływać na obniżenie nadciśnienia.

- Zwiększenie odporności na stres – dzięki jodze odzyskujemy kontrolę woli nad autonomicznym układem nerwowym. Wykonywanie asan ułatwia osiągnięcie równowagi emocjonalnej, zmniejsza lęki i nerwice.

W praktykowaniu jogi wszystko służy temu, by nasze ciało stało się bardziej stabilne, a umysł spokojniejszy.

A na koniec ciekawostka: funkcjonuje też doga, czyli rodzaj jogi uprawianej razem z psem. Instruktorzy dogi twierdzą, że wtedy energie człowieka i psa przenikają się wzajemnie. Może warto spróbować?

Zadanie publiczne pn. Centrum Obywatelskie Centrum C 10.

Zadanie publiczne finansowane ze środków Miasta Krakowa.