

## Joga - Āćwiczenia ciaĀ,a i umysĀ,u

Joga pochodzi z Indii i jest jednĀ... z ortodoksyjnych praktyk religijnych. Polega na Ā...czeniu ciaĀ,a, duszy, umysĀ,u i ĀwiadomoĀci w jedno. Jest jednĀ... z religii buddystycznej i hinduistycznej, wymagajĀ...cej od swoich wyznawc&ocute;w zachowania zasad ascezy, etyki i skupienia. W krajach kultury zachodniej joga to nic innego jak zestaw ĀćwiczeĀ,, fizycznych i koncentracyjnych majĀ...cych na celu poprawĀ™ samopoczucia. Bardziej niĀ¼ filozofia dla Europejczyka czy Amerykanina joga to zwykĀ,a gimnastyka, dopiero bardziej wprowadzeni w temat rozumiejĀ..., Ā¼e to harmonia ciaĀ,a i umysĀ,u. MoĀ¼na powiedzieĀć, Ā¼e joga jest jednĀ... technik relaksacyjnych i polega na napinaniu, rozluĀnieniu i rozciĀ...ganiu miĀ™Āni i szkieletu oraz przy tym na odpowiednim oddychaniu. Tego typu &bdquo;uprawianie&rdquo; jogi ma bardzo korzystne skutki dla organizmu. NajwaĀńsze jest to, Ā¼e osoba nawet o maĀ,ej sprawnoĀci ruchowej znajdzie dla siebie kilka ĀćwiczeĀ,, kt&ocute;re bĀ™dzie w stanie wykonywaĀć. Po drugie niewymagany jest Āaden sprzĀ™t, a jedynie niekrĀ™pujĀ...ce ruch&ocute;w ubranie, najlepiej przylegajĀ...ce do ciaĀ,a. Āćwiczenia wykonuje siĀ™ w absolutnej ciszy i skupieniu bez zbĀ™dnego poĀpiechu miĀ™dzy kolejnymi pozycjami, co wpĀ,ywa na wyciszenie i zmniejsza stres nagromadzony przez caĀ,y dzieĀ,,. Āćwiczenia poprawiajĀ... teĀ¼ kondycjĀ™ fizycznĀ..., ludzie uprawiajĀ...cy jogĀ™ sĀ... lepiej rozciĀ...gniĀ™ci, co Ā,agodzi lub niweluje b&ocute;le krĀ™gosĀ,upa i miĀ™Āni. Poprawia siĀ™ teĀ¼ koordynacja ruchowa i dotlenienie organ&ocute;w i miĀ™Āni, przez co poprawia siĀ™ og&ocute;lne samopoczucie czĀ,owieka. A co waĀ¼ne dla wiĀ™kszoĀci paĀ,, joga ma wpĀ,yw na poprawĀ™ wyglĀ...du sylwetki, wybraĀć jednak trzeba wtedy bardziej dynamiczne Āćwiczenia. JogĀ™ naleĀ¼y ĀćwiczyĀć przynajmniej dwa razy w tygodniu, ale najlepiej robiĀć to codziennie. PoĀwiĀ™ciĀć na to trzeba przynajmniej 30 minut. Najprostsze z moĀ¼liwych ĀćwiczeĀ,, to usiĀ...Āć po turecku i po prostu siĀ™ wyciszyĀć, bez wĀ,Ā...czonego radia czy telewizora, z pozoru bardzo proste, jednakĀ¼e juĀ¼ po kilku minutach wiĀ™kszoĀć ludzi zaczyna siĀ™ nudziĀć i nie potrafi siĀ™ skupiĀć na tym, by wsĀ,uchaĀć siĀ™ w tĀ... ciszĀ™ i siebie. Najlepiej pierwsze lekcje jogi odbywaĀć pod okiem instruktora, ale jeĀli ktoĀ nie ma takiej moĀ¼liwoĀci, moĀ¼e kupiĀć w kaĀ¼dej ksiĀ™garni poradniki na ten temat, do kt&ocute;rych doĀ,Ā...czane sĀ... pĀ,yty instruktaĀ%owe. MoĀ¼na teĀ¼ obejrzeĀć filmiki z Āćwiczeniami na portalach internetowych.

## About the Author

Autor: Maja

Source: <http://www.saska-fitness.pl>