magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 4. 12. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Jóga vyčistí vaši mysl

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Joga-vycisti-vasi-mysl__s10011x9601.html

Jóga je známá již několik tisíciletí a její pojetí je velmi obsáhlé, zahrnuje cesty a směry, které odpovídají různému založení a orientaci lidí, a přitom vedou ke stejnému cíli - naučit se naslouchat a poznat sám sebe. Jóga využívá propracovaný systém tělesných cvičení a očistných technik, které pomáhají udržet tělo zdravé a v dobré kondici. Jedním z cílů jógy je dosažení klidu mysli a rovnováhy mezi tělem a myslí.

Jóga je vhodná téměř pro všechny bez rozdílu věku a zdravotního stavu. Je jen třeba si vybrat podle svých možností a schopností tu správnou jógu přímo pro vás.

Jemná jóga

Tyto lekce mají **nenáročný průběh s pomalým a klidným cvičením**. Začíná se většinou relaxací a přes průpravné cviky se přechází k jednoduchým protahovacím ásanám, kdy se důraz klade na dech, správnost provedení a dle možností výdrž v každé pozici. **Hodiny většinou končí závěrečnou relaxací.**

Power jóga

Na rozdíl od tradiční jógy, kde se v jednotlivých pozicích setrvává poměrně dlouho, se **v power józe pozice dynamicky střídají**. Důraz je kladen hlavně na sílu a ohebnost. **U těchto lekcí se pořádně zapotíte.**

Hatha jóga

Collage of different yoga poses z Shutterstock

Hatha jóga je jedním z nejstarších jógových systémů a dává možnosti pro cvičení lidem na všech stupních ohebnosti a silové zdatnosti. **Pro úplné začátečníky proto představuje ideální bránu do světa jógy.**

Vinyása jóga

Vinyasa Jóga je dynamický styl jógy, ale oproti power józe klade větší důraz na dýchání a na samou podstatu jógy. **Jednotlivé pozice jsou plynule spojovány, a to vede k prohřátí svalů, posílení a protažení.** Cvičením se okysličuje a prohřívá celý organismus, zejména hladké svalstvo, což přispívá k

celkové regeneraci organismu.

Bikram jóga

Neboli Hot jóga **se cvičí se v tělocvičnách vytopených na cca 38 - 41 stupňů Celsia, kde je vyšší vlhkost vzduchu.** Se stoupající teplotou je cvičení intenzivnější a má mnohem hlubší účinky. **Cévy se rozšiřují, svaly uvolňují a dovolí tak tělu protáhnout se do maximálních poloh, aniž by hrozilo svalové zranění.** Během lekcí navíc dochází k silnému pocení a ke zvýšené detoxikaci vnitřních orgánů. Velmi rychle se také zvyšuje flexibilita svalů a vytrvalost i odolnost organizmu. **Pročišťuje se lymfatický systém a stimulují se endokrinní žlázy, zvyšuje se kapacita plic, posiluje srdeční činnost a zklidňuje mysl.**

Hormonální jóga

Jedná se o sestavu cviků, které harmonizují hormonální hladinu v ženském těle. **Oproti klasické józe je to dynamická sestava, kterou doprovází speciální břišní dech, který přímo ovlivňuje energii v oblasti břicha a pánve.** Cvičení působí zejména na žlázy s vnitřní sekrecí, a tím se podporuje přirozená produkce hormonů v těle. Tato jóga je vhodná pro každou ženu, která potřebuje vyrovnat hormonální hladinu v těle. **Ocení ji ženy například při**

problémech s menstruací, při poruchách funkce štítné žlázy nebo v období menopauzy.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz