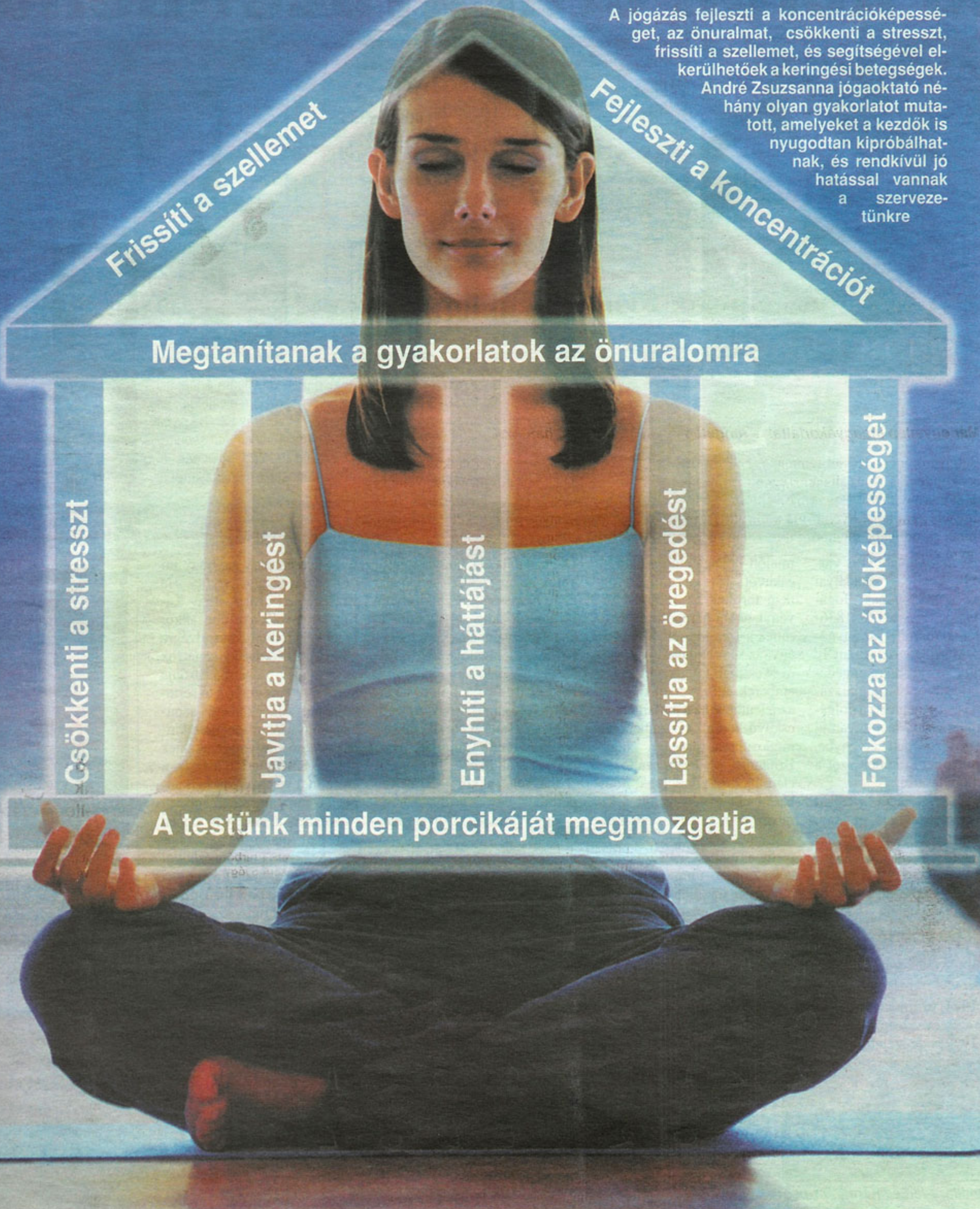


Megelőzi a rendszeres jóga a betegségeket



Frissíti a szellemet

Fejleszti a koncentrációt

Megtanítanak a gyakorlatok az önuralomra

Csökkeni a stresszt

Javítja a keringést

Enyhíti a hátfájást

Lassítja az öregedést

Fokozza az állóképességet

A testünk minden porcikáját megmozgatja

A jóga fejleszt a koncentrációképességet, az önuralmat, csökkenti a stresszt, frissíti a szellemet, és segítségével elkerülhetőek a keringési betegségek. André Zsuzsanna jógaoktató néhány olyan gyakorlatot mutatott, amelyeket a kezdők is nyugodtan kipróbálhatnak, és rendkívül jó hatással vannak a szervezetre.



Fotók: Pozsonyi Zita



Trikanasana
Minden izomcsoportot megmozgató feladat, amely javítja az egyensúlyérzékét és növeli koncentrációképességet. Fejleszti az állóképességet, fokozza az erőnlétet. Hölgynek ideális, ha szép, formás combot szeretnének. Az ízületi fájdalmakat is jelentősen csökkenti.

Már egyetlen jóga gyakorlattal is rengeteg izmot megmozgathatunk

Heti pár órányi edzéssel szinten tartható az ember kondíciója, de az általános egészségi állapota aligha javítható. Hagyományos sportolással ugyanis nem lehet ilyen rövid idő alatt testünk minden porcikáját megmozgatni. Talán ezért is egyre népszerűbb a jóga, amely a – sportolást kiegészítve – egészségesen tartja a szervezetet. A gyakorlatok során folyamatosan fejlődünk. Alkalomról alkalomra rugalmasabb lesz az ember teste, és egyre könnyebbnek tűnnek a mozdulatok. S még ha nem is sikerül tökéletesen

egy-egy pozíció, ne keseredjünk el, mert jótékony hatásait akkor is kifejti. Már egyetlen gyakorlat is rengeteg izmot megmozgat, belülről masszíroz bizonyos mirigyeket, tehát sokoldalúan tartja karban a szervezetet.

A Bikram-jóga főleg az állóképességre, az ízületekre, a keringésre és a hátra fejt ki jótékony hatását. Tanítói világszerte több, mint 720 stúdióban foglalkoznak az egészségre vágyó emberekkel.

„Szokatlanul magas hőmérsékleten, 40 °C-os teremben végezzük a gyakorlatokat, hogy be melegítsük az izmokat, így mélyebben megdolgozhatjuk azokat. A fokozott izzadás érdekében a páratartalmat is szabályozzuk, mert a folyadékcsere lévén tisztul a szervezet. Huszonhat pózt és két légzőgyakorlatot variálunk. Vannak köztük nehezebbek is, de a legtöbbjük mindenki által elvégezhető, kortól és képességtől függetlenül” – mondta André Zsuzsanna oktató.

Kilencven perc alatt minden egyes gyakorlat azon izmokat, ínszalagokat és ízületeket nyújtja, amelyek a következő gyakorlathoz szükségesek. „A mozgással stimulálhatjuk a belső szerveket, mirigyeket és idegeket. Friss, oxigéndús vért juttathatunk a test részébe, visszaállítva a szervezet egészséges működését” – tette hozzá Vályi Tamás, aki szintén oktató.

Bikram mester tudományosan alakította ki a programot, amelynek segítségével megelőzhetőek a betegségek, és lassítható az öregedés folyamata. A gyakorlatok egyesítik a koncentrációképességet, a türelmet, az önuralmat, amelynek hatására nő a szellemi frissesség és csökken a stressz.

Varga G. Gábor



Ustrasana
Ez a gyakorlat minden egyes ízületet meg masszíroz. Jó hatással van a nyirokrendszerre, így tisztul a szervezet. A nemi hormonokat szabályozó mirigyek stimulálásával pedig az általános jó közérzethez járul hozzá. Jótékony hatással van a szív- és érrendszerre is.