Magiczny Kraków

Poznaj jogę

2022-04-04

Joga to złożony systemem filozoficzny całościowego doskonalenia ciała, ducha i umysłu. Znana jako wschodni system duchowy, na kontynencie zachodnim przyjęła się głównie jako narzędzie do doskonalenia ciała przy pomocy ćwiczeń.

Czym różni się joga od zajęć aerobowych

Joga nie jest systemem ćwiczeń mającym na celu przyspieszenie spalania kalorii, tak jak wiele form aktywności proponowanych w ramach fitnessu. Jej głównym celem jest doskonalenie ciała przy pomocy ćwiczeń, a także odzyskanie wewnętrznej harmonii. Okazuje się jednak, że może być najlepszym sprzymierzeńcem w walce o smuklejszą sylwetkę. Trening aerobowy, mający na celu spalanie tkanki tłuszczowej, charakteryzuje się dynamiką i średnią intensywnością ćwiczeń na dłuższym odcinku czasu. Joga polega na dłuższym utrzymywaniu (*asan*) pozycji ciała. Z założenia jej praktyka ma skutkować wypracowaniem zdolności wykonywania określonych pozycji przy jak najmniejszej ilości włożonego wysiłku. Właściwe praktykowanie w stanie spokoju, ma wpływ z kolei na uzyskanie równowagi wewnętrznej i zdrowia oraz dobre samopoczucie.

W jaki sposób joga może wpływa na odchudzanie?

Joga jako filozofia i styl życia przyczynia się przede wszystkim do zmiany codziennych nawyków i pomaga żyć bardziej świadomie i uważnie. Redukuje stres i uczy, jak sobie z nim radzić. Jedną z najczęstszych przyczyn nadmiernych kilogramów jest „zajadanie stresu”, co bierze się z zaburzeń równowagi na poziomie ciała i umysłu. Nie ma jedynej słusznej „diety jogina”, jednak to, czym się żywimy, musi respektować potrzeby naszego organizmu. Wymaga to uważnego wsłuchiwania się w sygnały, jakie nam wysyła. Jest to umiejętność szczególnie bliska osobom praktykującym jogę.

Czas spędzony na macie jest nie tylko treningiem kształtującym siłę, wytrzymałość mięśni, gibkość ale także treningiem uważności. Zaprzyjaźniamy się ze swoim ciałem i zaczynamy go słuchać lepiej go traktując. To jest już początek do zaprowadzenia szeregu zmian w różnych sferach życia. Zaczynamy od troski o nasze ciało, poprzez zmianę nastawienia do niego, zmianę diety czy odstresowanie. Kolejno decydujemy się czasem na zmianę otoczenia, stosunku do swoich bliźnich, czy środowiska. Nie mówiąc już o tym, że czujemy się zdecydowanie bardziej atrakcyjni.

Co ciekawe, same sekwencje powitań słońca można uznać za ćwiczenia o charakterze aerobowym. Udokumentowano, że mogą one przynieść korzyści związane z poprawą wydolności krążeniowo-oddechowej. Wykonywanie poszczególnych *asan* może nieść ze sobą różny wydatek energetyczny i wiąże się to z różnym tętnem treningowym. Zależy to od trudności danej pozycji, dynamiki czy sprawności ćwiczącego.

Jakie odmiany jogi mogą pozwolić najłatwiej schudnąć

Są też rodzaje jogi bardziej dynamiczne, które wiążą się z dużą dynamiką przejść pomiędzy poszczególnymi asanami. To właśnie je można by w zasadzie potraktować jak ćwiczenia

odchudzające. Mowa o takich stylach jak np. ashtanga, vinjasa czy też innych, mogących zaliczać się do jogi dynamicznej. Niektóre szkoły jogi czy nauczyciele wprowadzają swoje nazwy na zajęcia jak: joga wzmacniająca, joga *flow*.

Pojedyncze pozycje działają korzystnie na poszczególne części ciała lub organy wewnętrzne, działają harmonizująco na psychikę i emocje, a zmiany pozycji „masują” organy wewnętrzne. Ma to zbawienny wpływ na układ krwionośny i limfatyczny. Niektóre z pozycji wpływają też z korzyścią na nasz układ trawienny (można by je uznać za asany odchudzające). Są to ćwiczenia w pozycji siedzącej, bądź też pozycje skrętne, np. pozycja odwróconego trójkąta).

Praktyka jogi usprawnia całe ciało, wzmacnia słabe grupy mięśniowe, uaktywnia „zastane” obszary i pomaga pozbyć się blokad w ciele. Zwiększa się obszar aktywnych grup mięśniowych, a tym samym szansa na spalenie niechcianej tkanki tłuszczowej. Przyrost masy mięśniowej wpływa bezpośrednio na lepsze tempo przemiany materii. Nawet jeśli nie zauważysz lecących w dół kilogramów na wadze, to z pewnością uda Ci się wyrzeźbić sylwetkę.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki fitness – **Dominiki Waksmundzkiej**.