

JÓGA

V září 19. 9. 2017 zahajujeme v naší obci kurz hatha jógy pro ženy

Kdy: každé úterý od 18:00 hodin

Kde: Tělocvična ZŠ Kájov

- Délka jedné lekce je 60 minut (první lekce je ukázková)
- Kurz je v rozsahu 10 lekcí
- S sebou si přineste podložku na cvičení, pití a dobrou náladu.

Do kurzu se prosím přihlašujte na **tel. č. 724 003 194, lektor Petra Dušková** nebo na e-mailové adrese jogachvalsiny@seznam.cz, více informací také na www.duskovapetra.cz

Přesto, že má jóga mnoho metod a technik, působí na člověka zcela harmonizujícím a uzdravujícím způsobem. Nejznámější a nejčastěji praktikovanou jógou u nás je hathajóga. Zahrnuje tělesná cvičení (ásany), dechové techniky a metody k hlubokému uvolnění. Je vhodná pro všechny, kdo si chtějí zlepšit své tělesné i duševní zdraví. Je uceleným cvičebním programem, který posiluje a zklidňuje náš nervový systém, zvyšuje pružnost těla bez ohledu na váhu nebo věk, zpevňuje svalstvo v klíčových oblastech těla včetně ramen, břicha a nohou. Zlepšuje celkové držení těla i rovnováhu a krevní oběh v těle. Má pozitivní vliv na zdraví našich orgánů včetně mozku. Jóga pomáhá snížit tepovou frekvenci, také zlepšuje okysličení našeho těla, což vede k lepšímu kardiovaskulárnímu zdraví i vyšší odolnosti. Už jediná lekce jógy nebo dechové cvičení v nás může zanechat zklidnění a lepší soustředění.

Na cvičení jógy je dobré se připravit. Před cvičením bychom neměli dvě až tři hodiny jíst. Volíme pohodlný oděv a podložku, na které budeme cvičit (může to být karimatka). Důležitý je přístup k vlastnímu cvičení. Každý pohyb je konán v souladu s dechem. Nikam nepospícháme, neusilujeme a nesoutěžíme, a to ani sami se sebou. Cvičení má pro nás být zábavou a radostí, nikoliv sportovním výkonem. Při cvičení se snažíme soustředit na každou změnu v těle, každou maličkost. Nikdy nejdeme za hranice svých možností. Pocítíme-li bolest, daný cvik jemně ukončíme. Cvičit bychom měli s nadšením a pravidelně. A na závěr ještě upozornění. V případě rizikových faktorů, jako je těhotenství, umělé klouby, osteoporóza, či vysoký krevní tlak, pro nás nemusí být cvičení jógy zcela prospěšné a je potřeba se poradit se svým lékařem.