



## Yoga – czy warto? Rodzaje yogi

---

Praca w ciągłym biegu i stres – domeny człowieka pracującego w XXI wieku. W pogoni za karierą oraz pieniędzmi zwykle zapominamy o własnych potrzebach, a mianowicie zachowaniu równowagi pomiędzy ciałem i umysłem. W tych zabieganych czasach bowiem luksusem okazuje się spokój i harmonia. A w tym może nam pomóc yoga. Sprawdź z nami zalety uprawiania tej formy aktywności i wybierz rodzaj yogi dostosowany do siebie.

# Czym jest yoga?

Yoga wywodzi się z Indii i jest określana jako ścieżka samorozwoju wiodąca ku wyzwoleniu i jedności z Absolutem. To jeden z najstarszych systemów filozoficznych znany ludzkości.

**Praktykowanie jogi polega na wykonywaniu poszczególnych asan (pozycji). Drugą techniką jest tzw. pranayama, której zadanie nadrzędne skupia się na kontroli oddechu.**

Często także wykorzystuje się jako element ćwiczeń mantrę oraz techniki medytacyjne.

Podczas uprawiania jogi koncentrujesz się na swoim ciele i oddechu. Poszczególne asany wykonujesz powoli, bez pośpiechu, synchronizując ruchy z prawidłowym tempem oddechu. Skupienie na sobie pozwala odciąć się od otoczenia, na chwilę zapomnieć o otaczających rozterkach i obowiązkach. To czas tu i teraz, dla Ciebie.

## Rodzaje jogi

W zależności od oczekiwanych rezultatów możesz zdecydować się na konkretny rodzaj jogi. Proponujemy wybrać spośród trzech najpopularniejszych.

- Yin yoga – tzw. joga powięziowa – spokojna praktyka szczególnie polecana osobom po kontuzjach stawów i mięśni (łagodna intensywność).
- Ashtanga yoga – nazywana medytacją w ruchu – zajęcia polegające na powtarzaniu tych samych sekwencji asan (umiarkowana lub duża intensywność).
- Vinyasa yoga – płynne przechodzenie między pozycjami, synchronizacja ruchu z oddechem. Wskazana do relaksu oraz naładowania pozytywną energią.

Yogę można również oczywiście niejako w oderwaniu od filozoficznych implikacji, skupiając się wyłącznie na ruchach i niepodważalnych korzyściach zdrowotnych.

## Dlaczego warto uprawiać jogę?

To nie tylko sposób na wyciszenie i koncentrację na sobie – korzyści płynących z uprawianie tej formy aktywności jest zdecydowanie więcej, zarówno dla ciała, jak i umysłu. Dlaczego warto uprawiać jogę?

- Redukuje stres. Pomaga przy tym zachować lepszej jakości sen (niweluje bezsenność), zmniejszając inne negatywne skutki długotrwałej ekspozycji na czynniki stresogenne jak kołatanie serca, nerwowość czy rozdrażnienie.
- Poprawia przemianę materii. Regularne ćwiczenia pozwolą wysmuklić sylwetkę, zredukować wagę spalając tkankę tłuszczową. Asany wpływają na poprawę przepływu krwi oraz metabolizm, dodatkowo wzmacniają mięśnie – jesteś bardziej giętki i rozciągnięty.

- Nie obciąża kręgosłupa. Często yoga okazuje się zbawienna dla osób zmagających się z bólem pleców. To bezpieczny sposób na redukcję napięcia nerwowego, co może pomóc w uśmierzeniu bólu oraz niwelowaniu dalszych dolegliwości.
- Wspomaga układ odpornościowy. Wszystko za sprawą kontroli oddechu – dotleniając się, ograniczasz szansę powstania infekcji dróg oddechowych.

## Co jest potrzebne do uprawiania yogi?

Ćwiczenia możesz wykonywać podczas grupowych zajęć lub w domowym zaciszu. Jedyne, czego potrzebujesz, to wygodny strój, mata do ćwiczeń oraz... cisza i spokój. Zaleca się separację od wszelkich zewnętrznych dźwięków, np. poprzez włączenie odgłosu śpiewu ptaków lub spokojnej, relaksacyjnej muzyki.