

JOGA - relaks i ćwiczenia w jednym



Joga od zawsze kojarzona była z formą relaksujących ćwiczeń, która jednak ze względu na swoją monotonię i dość zaawansowane techniki wyciszania się, nie była zbyt szeroko stosowana. Obecnie jednak coraz więcej osób patrzy na nią przychylniejszym wzrokiem, doceniając jej zalety, ale także i specyficzną psychologię.

W dzisiejszych czasach docenia się też jej rolę w sferze rehabilitacji a nie tylko samego relaksu. Ćwiczenia jogi mają znaczący wpływ na nasze mięśnie, powodując ich prawidłowe rozciąganie i zachowanie odpowiedniej formy. Dzięki temu można poprzez jogę dokonywać częściowej rehabilitacji po złamaniach czy nadwyrężeniach mięśni, ścięgien i kości – oczywiście z zastosowaniem jednocześnie kuracji przepisanej przez lekarza. Z racji jednak faktu, że joga wspomaga też układ krążenia oraz układ oddechowy, a przy tym jest bardzo przyjemną techniką relaksacyjną, lekarze coraz częściej propagują właśnie taką formę rehabilitacji.

Joga służy też do modelowania sylwetki i dbania o formę, niekiedy stosowana jest jako dodatek do diety lub zastępuje pewne ćwiczenia fizyczne, jest również doskonałą formą na odstresowanie się i uspokojenie, a przy tym pomaga wyciszyć umysł poprzez medytację.

Wiele osób jednak zniechęca się początkową nudą, zanim przekonają się do tego typu relaksowania organizmu. Joga nie jest zajęciem bardzo aktywnym, choć ruch odgrywa tu duże znaczenie – przede wszystkim skupia się jednak na odpowiednim rozciąganiu ciała. Co najważniejsze, do uprawiania jogi nie ma praktycznie żadnych przeciwwskazań, ponieważ jest to technika nieinwazyjna. Jednak aby mieć całkowitą pewność – warto poradzić się specjalisty w tej dziedzinie (tzw. nauczyciela), który jako osoba kompetentna doradzi odpowiednią technikę uprawiania jogi i wskaże ewentualne zabronione ćwiczenia, których nie powinno się wykonywać.

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)