

Joga – priecīgam prātam

Joga ir seni vingrinājumi, kas sabiedrībā plaši pazīstami ar pozitīvu ietekmi uz veselību. Turklāt joga ne tikai cīnās ar mazkustīgumu un lieko svaru, bet arī māca elpot apzināti, tādējādi ātri un precīzi ietekmējot mūsu nervu sistēmu.

Viens no mūsdienu saspringtās dzīves radītajiem faktoriem, kas neapstrīdami pasliktina mūsu veselību, ir ilgstošs negatīvais stress. Tā ietekmē notiek pastiprināta asins pieplūde lielajiem muskuļiem, kas nodrošina spēju skriet un cīnīties, tajā pašā laikā mazinot apasiņošanu rāmā ikdienā nepieciešamajām funkcijām, ieskaitot gremošanas sistēmu.

"Supta Virasana" - sekmē asinsriti iegurnī un vēdera dobumā

1. Apsēdieties, vienu kāju iztaisnojiet priekšā, otru salieciet un pēdu ar virspusi pret zemi novietojiet blakus sēžai tā, lai ceļi atrastos pēc iespējas tuvāk viens otram. Esiet vērīgi, lai saliektajā kājā nerodas sāpes.



2. Novietojiet plaukstas aizmugurē tā, lai varat ērti atbalstīties, un virziet savu ķermeņa svaru atpakaļ, paceļot gurnus uz augšu. Neradot sasprindzinājumu kaklā, paceliet galvu un raugieties augšup.

3. Ja jūtaties ērti, varat novietot elkoņus pie zemes, sēžu atstājot pie zemes, bet ķermeņa augšdaļu atlieciet, atbalstoties uz elkoņiem.

4. Ja arī tā jūtaties komfortabli, varat apgulties un izstiept rokas virs galvas. Nolieciet tās brīvi uz zemes ar plaukstām uz augšu vai salieciet elkoņus.

5. Iesākot kustību, no iegurņa liecieties uz priekšu, rokas novietojiet gar sāniem ar plaukstām uz leju. Ja varat, aizsniedzieties līdz pēdām un no sāniem apņemiet tās. Ja nepieciešams, varat viegli saliekt ceļus.

6. Nolieciet galvu un palieciet 10 elpas, ar katru nākamo ieelpu virzieties uz priekšu. Ja jūtas sasprindzinājumu plecu daļā vai kaklā, atbalstiet galvu uz spilvena.



7. Ar izelpu virziet pēdas pēc iespējas tuvāk vienai plaukstai un novietojiet tās uz zemes. Ja pēdas pie zemes nepieskaras, palieciet apakšā salocītu segu vai spilvenu, ja nesaskaras ceļi – segu vai spilvenu novietojiet starp tiem.