

3 POZYCJENA LEPSZY NASTRÓJ

Są bezpieczne i skuteczne. Możesz je robić nawet bez rozgrzewki. W półmostku zostań na 5 oddechów. W drzewie: 2x na 5 oddechów. W pozycji trupa: kilka, kilkanaście minut.

PÓŁMOSTEK (chatushpadasana)

Dodaje energii, otwiera klatkę piersiową, dzięki czemu czujemy się lepiej i mamy więcej mocy, by zmierzyć się ze światem.



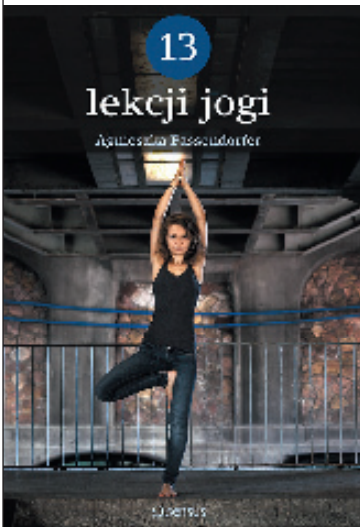
TRUP (savasana)

Pozwala się odprężyć i odpuścić sobie. W tej asanie nie musisz nic robić. Nawet więcej – nie wolno ci nic robić. Całkowita pasywność przynosi ulgę. I czasem jest kluczem do sukcesu.



DRZEWO (vrksasana)

Uczy równowagi psychicznej i życiowej. Daje poczucie bezpieczeństwa. Stojąc w drzewie, wyobraź sobie korzenie wyrastające z twojej stopy do maty. I skoncentruj wzrok na jednym punkcie.



Chcesz dowiedzieć się więcej? I monitorować swoje osiągnięcia? Ta książka jest stworzona dla Ciebie!

DAJ SOBIE SPOKÓJ... z jogą

Jest stara. Wymyślono ją mniej więcej pięć-sześć tysięcy lat temu. I skoro ciągle ma się dobrze i nadal wzbudza zaufanie milionów osób, to coś w tym musi być.



Agnieszka Passendorfer – nauczycielka jogi, coacherka, pisarka. Jej „13 lekcji jogi” to książka-kalendarz, która zawiera 13 osobistych opowieści, 13 filmów instruktażowych, przepisów kulinarnych i zadań coachingowych, które zmotywuje Cię do praktyki. www.13lekcjiyogi.pl

CO TO JEST:

Starohinduski system, który powstał, by leczyć ciało i uspokoić umysł. Ta najbardziej popularna jest zestawem ćwiczeń fizycznych i oddechowych.

CZY TO DLA MNIE:

Nie masz czasu? Jesteś nierozciągnięta? Za gruba? Bez kondycji? A może uważasz, że joga jest nudna? Sorry, to nie są żadne wymówki. Joga paradoksalnie daje czas. Gdy ćwiczysz, wzrasta ci poziom koncentracji, wydajność, kreatywność. Po jodze wszystko robisz szybciej i bez bólu. Sprawdziłam. Co do elastyczności i rozmiarów... nawet nie wiesz, ile sztywnych, grubych, słabych osób przychodzi do mnie na zajęcia. I ile przychodziło. Teraz są elastyczne jak ciastolina, mają idealne BMI i znajdują w sobie siłę nie tylko do stania na rękach, ale też do podejmowania odważnych życiowych decyzji. Dla tych, którzy myślą, że joga jest nudna: jest mnóstwo dynamicznych form jogi; ashtanga, vinyasa flow, aerial joga (na hamakach), joga w parach, beat joga przy współczesnej muzyce... Nie, joga nie jest nudna. Jogę ćwiczy Madonna i zobacz, jakie ma ciało. Ćwiczą też Gwyneth Paltrow, Gisele Bündchen i Heidi Klum. Agnieszka Maciąg, Edyta Herbuś i Paulina Holtz. Poza tym... są pogłoski (jeszcze niepotwierdzone naukowo), że ten głęboki oddech, którym oddycha się na jodze, mocno detoksyfikuje i tym samym... eliminuje cellulit. Poza tym joginki podobno mają intensywniejsze orgazmy. I na pewno lżej przechodzą PMS.

CO BĘDZIESZ Z TEGO MIAŁA:

Ashtanga, dynamiczna forma jogi, przynosi efekty jak każde cardio – podnosi poziom endorfin. Po kilkunastu minutach czujesz coś w rodzaju „euforii biegacza” i z każdą kolejną pozycją jesteś bardziej naenergetyzowana. W trakcie praktyki spada też poziom kortyzolu – hormonu stresu. Ale joga może jeszcze więcej. Naukowcy z Boston University Medicine School odkryli, że godzinna sesja asan podnosi poziom neurotransmiterów GABA o 27%. GABA, na których niedobór cierpią

między innymi chorzy na depresję, odpowiadają za odporność na stres. Jeśli masz odpowiedni poziom tej substancji, działa ona prewencyjnie.

Jednak ruch to nie jedyna zaleta jogi. Na jodze się jeszcze oddycha. Głęboko i rytmicznie. Mózg dostaje sygnał: „Jest Ok. Jestem spokojna”. I zaczyna w to wierzyć, jeszcze zanim ty uwierzysz. Kolejna rzecz (potwierdzają to eksperci NLP, czyli programowania neurolingwistycznego) – to w jaki sposób stoisz, chodzisz, siedzisz, ma wpływ na to, jak się czujesz. W jodze się prostujemy, wydłużamy, otwieramy klatkę piersiową, świadomie i pewnie układamy nasze ręce i nogi w konkretne pozycje, czyli znów dajemy sygnał do mózgu: jest dobrze, jestem silna i pewna siebie. Taki zastrzyk energii i dobrego samopoczucia wprawia Cię w naturalny high.

OD CZEGO ZACZAĆ:

Od pierwszych zajęć. Można wcześniej coś poczytać, pogugłać czy obejrzeć film na YouTube, ale potem trzeba spróbować.