

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Joga nie tylko uspokaja umysł



Praktykowanie jogi może zacząć każdy, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. To niezwykle uniwersalny system ćwiczeń. Wzmacnia i rozciąga mięśnie, powoduje wydzielanie się większej ilości wapnia w kościach, poprawia wydolność naczyniową, stymuluje pracę serca, pozwala pozbyć się stresu i napięcia.

Joga pochodzi z Indii i ma około 5000 lat. To rodzaj medytacji w ruchu. Jogini koncentrują się na ćwiczeniach dających siłę, elastyczność i równowagę, jednocześnie przykładając dużą wagę do oddechu. To uspokaja umysł, uwalnia od stresu i psychicznego napięcia, rozwija zdolność do radzenia sobie z problemami i uczy cierpliwości.

- Joga to bardzo holistyczny system ćwiczeń i oprócz tego, że ćwiczymy układ mięśniowy, kostny, to pobudzamy również inne układy - nerwowy, krwionośny, wydzielania wewnętrznego, oddechowy i inne. Joga jest niezwykle dobrym treningiem, ponieważ ćwiczenia nie są dynamiczne, a dzięki takiemu statycznemu mięśniowemu wysiłkowi, poprawia się wydolność naczyniowa, naczyniowo-ruchowa, co świetnie stymuluje pracę serca i naczyń krwionośnych - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Małgorzata Baranowska ze Szkoły jogi Halasana.

Pozycje statyczne z obciążeniem własnego ciała powodują wydzielanie większej ilości wapnia w kościach, co wpływa na profilaktykę osteoporozy. W trakcie ćwiczeń odżywiane i dotleniane są również mięśnie. Podnoszenie, przemieszczanie i utrzymywanie ciężaru własnego ciała w serii asan to nie tylko świetny trening, ale też doskonała metoda zadbania o siłę i napięcie mięśni.

- Dzięki jodze mięśnie są wzmacniane, ale i jednocześnie rozciągane, co wpływa na utrzymanie prawidłowego tonusu mięśni, czyli spoczynkowego napięcia. Pozycje stojące wzmacniają mięśnie posturalne, które odpowiadają za prawidłową postawę ciała, z kolei pozycje tzw. podpory na dłoniach, na stopach wzmacniają mięśnie głębokie i też powodują dokrwienie kości - mówi Małgorzata Baranowska.

Silne mięśnie to ochrona przed artretyzmem, bólem pleców i upadkami. Instruktorzy jogi podkreślają, że mięśnie głębokie są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania całego ciała.

- Mięśnie głębokie to nie tylko utrzymanie kolumny kręgosłupa, zachowanie fizjologicznych krzywizn, ale także prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Jeśli ten gorset mięśniowy wewnątrz jest słaby, wiotki to organy wewnętrzne nie są w stanie wydolnie pracować. Organy w obrębie klatki piersiowej też gorzej funkcjonują, ponieważ wszędzie tam są przykurcze. Mogą się pojawić trudności z efektywnym oddychaniem - wyjaśnia Małgorzata Baranowska.

Joga równie dobrze może być samodzielnym treningiem, jaki i uzupełnieniem innej aktywności fizycznej.

- Joga jest systemem ćwiczeń bardzo uniwersalnym, który można powiązać z innymi formami ruchu,

szczególnie takimi siłowymi bądź aerobowymi dla wyciszenia, dla rozciągnięcia po takim mocniejszym wysiłku. Joga może być także uzupełnieniem biegania czy pływania. Również jako samodzielny trening przynosi wiele korzyści ruchowych dla człowieka. Organizm takiej osoby ćwiczącej jest pobudzany, stymulowany na różne sposoby - tłumaczy Małgorzata Baranowska.

Zdecydowanie dużo lepsze efekty dają ćwiczenia pod okiem instruktora. Samemu bowiem trudno zmobilizować się do samodzielnego treningu, często brakuje motywacji i samodyscypliny. Zajęcia grupowe wymuszają regularność. Obecność instruktora gwarantuje także, że wszystkie pozycje zostaną wykonane prawidłowo.

- *Pozycje jogi są bardzo precyzyjne, statyczne i dlatego też zalecałabym, żeby przychodzić na zajęcia grupowe, bo tam można po prostu dostać odpowiednie wskazówki, jak ćwiczyć, co robić, żeby się nie uszkodzić i po jakimś czasie, oczywiście jeśli jest siła woli i samodyscyplina, można ćwiczyć w domu* - dodaje Małgorzata Baranowska.

Specjaliści radzą, aby jogę praktykować minimum 2-3 razy w tygodniu. Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, należy jednak wybrać odpowiedni jej styl.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25976.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy