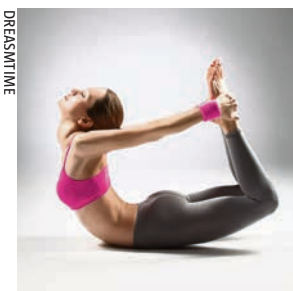


DREAMSTIME



## Tijelo dovodi u prirodnu ravnotežu: Ubrzava metabolizam i detoksicira

Znanstvena istraživanja otkrila su da je joga za pravo "okidač" za početak zdravijeg načina života, prvenstveno pažljivijeg biranja što i kad jedete, ali i odbacivanja potrebe za 'prejedanjem' obrađenom hranom i slatkijima u stresnijim stanjima. Vježbanje joga ubrzava metabolizam i detoksikacijski učinak koji pomaže mršavljenju, naglašava Đidara Bianco.



## Ukočen vrat i leđa učinkovito rješava joga

Pogrljen sjedeći položaj ili 'buljenje' u mobitel, s bradom spuštenom prema prsima, narušava prirodnu statiku tijela. Bolni vrat i leđa zato su najčešći problem zbog kojih ljudi počinju vježbati jogu, govori Sandra Đidara Bianco. Jer narušena se ravnoteža u jednom dijelu odražava na drugom, i obrnuto.

- Položaji, kao što su zakretni i pretkloni, pospješuju protok energije i svih tjelesnih tekućina - iz kralježnice se istiskuju zaostali toksini, a dovodi se svježja krv. Ako je kralježnica vitalna i elastična, čitavo tijelo bit će zdravije i u boljoj formi - kaže Sandra Đidara Bianco.

## Asane smiruju, a od njih se i puno čvršće spava

Joga nam uvelike pomaže jer koristeći fizičko tijelo kao instrument, kroz određene asane i položaje, direktno se stimulira autonomni živčani sustav i potiče njegovo smirivanje. Vježbe smiruju i um i tijelo pa je u tom stanju lakše usnivanje, a noću čvršći san nakon kojeg se budete osvježeni - kaže Sandra Đidara Bianco.

► **ISCJELJUJUĆA** CERTIFICIRANA UČITELJICA JOGE SANDRA ĐIDARA BIANCO OTKRIVA SVE DOBROBITI JOGE

# 10 RAZLOGA ZA VJEŽBANJE JOGE: SMANJUJE BOLOVE I USREĆUJE

**ZA STARIJE** Značajno je manje propadanje kostiju i ligamenata ako se joga redovito vježba, zaključila je studija iz 2009.

**HATHA JOGA** Najstariji oblik joga naglašava našu fizičku posturu i može poboljšati kognitivne funkcije te ojačati fokus i pamćenje.

**BIKRAM JOGA** Oblik joga koja se izvodi u jako zagrijanoj prostoriji mnogo je efektivnija za razgibavanje ramena, leđa i stražnjeg dijela natkoljenice (zadnje lože).



### MANJE BOLI

Neki joga položaji su mnogo učinkovitiji u smanjenju i otklanjanju bolova te popravljanju raspoloženja nego mnogi standardni medicinski tretmani vezani za probleme s leđima.

**NEMA TUGE** Vježbanje joga koristi se i za ublažavanje anksioznosti te lučenje serotonina koji pomaže u uklanjanju depresije i tjeskobe.

**ORGAZAM** Osim što žene potiče da budu zadovoljnije svojim tijelom, joga povećava seksualno zadovoljstvo i tako lakše doživljavaju orgazam.

### 1. OTPUŠTA STRES

Joga smanjuje negativne učinke stresa na tijelo, pospješujući relaksaciju i smanjujući lučenje hormona stresa - kortizola. Snižuje tlak, poboljšava probavu i snaži imunitet. Pomaže ublažiti simptome depresije, astme, nesanicice, umora i anksioznosti. Donosi miran i stabilan um te smirenije reagiramo na podražaje iz vanjskog svijeta.

### 2. SMANJUJE BOL

Joga može ublažiti bolove - studije su pokazale da se izvođenjem asana, meditacijom ili kombinacijom tih dvaju vještina smanjuje bol kod pacijenata koji boluju od raka, multiple skleroze, artritisa, reumatskih i ostalih kroničnih bolova.

### 3. POBOLJŠAVA DISANJE

Joga nas uči kako bolje, dublje, sporije i potpunije disati. To poboljšava funkciju pluća, povećava kapacitet daha i omogućuje opuštanje čitavog tijela.

### 4. FLEKSIBILNOST

Joga poboljšava vitalnost, elastičnost i mobilnost svih zglobova, povećava rang pokretljivosti te smanjuje ukoče-

nost i bolove, neovisno o kojoj je dobnoj skupini riječ.

### 5. JAČA SNAGU

Joga asane koriste sve mišiće u tijelu, omogućujući dubinsko istezanje 'od glave do pete'. Isto tako, pomaže otkloniti napetost i bolove u mišićima nakon sportskih ili drugih aktivnosti.

### 6. URAVNOTEŽUJE TJELESNU TEŽINU

Čak i polagani stilovi joga pomažu kontroli tjelesne težine - joga smanjuje lučenje korti-

zola, ubrzava sagorijevanje viška kalorija i smanjuje masnu masu. Unapređuje zdraviji život i uravnotežuje prehrabene navike. Donosi osjećaj dobrobiti i zadovoljstva.

### 7. POBOLJŠAVA CIRKULACIJU I SNAŽI KRVOŽILNI SUSTAV

Joga poboljšava cirkulaciju i pospješuje protok krvi obogaćene kisikom u sve tjelesne stanice. Samo nekoliko sati joga

tjedno vidljivo poboljšava stanje čitavog krvotoknog sustava, smanjuje broj otkucaja srca i povećava izdržljivost.

### 8. ALIGNMENT (PORAVNANJE)

Joga poboljšava držanje cijeloga tijela, dovodi kralježnicu u pravilan položaj i tako smanjuje bolove u vratu, leđima ili zglobovima.

### 9. ČINI NAS SRETNIJIMA

Jogom dostižemo duboko stanje opuštenosti i zadovoljstva koje nas, ako vježbamo ujutro, prati čitav dan. Okidač je za osvještavanje naših prehrabnenih navika, pa nerijetko iz naših tanjura izbacujemo sve štetne namirnice (previše šećera, kavu, alkohol...) i izabiremo vegetarijansku prehranu, za dobrobit nas i ostalih živih bića.

### 10. BITI U SADAŠNJOSTI

Joga nam pomaže fokusirati se na sadašnjost te (p)ostati svjesniji o našem tijelu i njegovim potrebama, o stanju našeg uma i naših emocija. Čitav naš život postaje svjesniji, a time i sretniji.

**Express** PAMETNOM DOSTA

**NA SVIM KIOSCIMA TJEDNIK EXPRESS!**

**Mračne tajne moćnog bankara hrvatske Crkve**

**IAKO IZVOĐENJE ASANA NE TROŠI TOLIKO PUNO KALORIJA, U SAT VREMENA MOŽETE IZGUBITI I DO 340 KALORIJA TE POTAKNUTI UBRZANJE METABOLIZMA, KAŽE ĐIDARA**