

JOGA

Jogové cvičenia patria k veľmi častým a obľúbeným cvičeniam v mestách, kedy človek hľadá po náročnej práci v kancelárii potrebný aktívny relax s uvoľnením, ale aj precvičením svalov či odreagovaním mysle. Jogových štúdií, najmä vo veľkomestách, je viac než dost a nie je problém si vybrať to svoje. Cvičenia v interiéri poskytujú dokonale rovný povrch a ochranu pred počasím. Neponúknem Vám však precvičenie s prírodou a nádherný výhľad do korún stromov. Toto môžete vyskúšať počas cvičení pod holým nebom. Vo Vysokých Tatrách sa k tomu ešte pridáva bonus vysokohorskej klímy a čistého vzduchu, ktorý je vďaka svojím vlastnostiam základnou podstatou tunajšej kúpeľnej liečby – klimatoterapie. Teda procedúra, ktorá využíva kombináciu aktívneho pohybu a vplyvov unikátnych klimatických faktorov. Vo vyššej nadmorskej výške sa totižto zvyšuje množstvo hemoglobínu ako aj celkové množstvo krvi v tele. Zmenu v organizme spôsobuje aj zvýšená intenzita slnečného žiarenia či znížený atmosférický tlak. Neobyčajne čistý vzduch pozostáva z faktu, že sa Vysoké Tatry nachádzajú nad vrstvou prachovej a dymovej zóny, čím je vzduch takmer bez baktérií a alergénov.

Počas jogy sa venujete nielen práci so svalmi, ale využívate aj silu dychu. Vedomé dýchanie Vás sprevádza od prvých momentov cvičenia, cez jednotlivé ásány až po relaxačné pozície na konci. S každým výdychom sa telo zbavuje škodlivých látok ako aj stresu a s každým nádychom zase naberáte novú energiu a upokojenie. Predlžovanie výdychu Vám umožní lepšie precítiť jednotlivé pozície. Prírodná podložka s trávnatým povrchom a jej prirodzené nerovnosti Vás možno budú zo začiatku vyvádzať z miery, no po chvíli zistíte, že to prináša lepšie sústredenie sa na súčasný moment a zapojenie ďalších zmyslov. Tieto naberiete aj pohľadom do korún stromov a dýchaním čerstvého vzduchu. Joga je skvelou možnosťou ako zapojiť nielen celé telo ale aj myseľ. V prírodnom prostredí Vysokých Tatier však objavíte ešte ďalšie benefity.



