

## **50 exercitii yoga pentru relaxare – ghid practic pentru incepatori**

Acum aveti tot ce va intereseaza despre YOGA, pe **CD-ul 50 de exercitii yoga pentru relaxare. Ghid practic pentru incepatori.**

### **1. Yoga introducere– istorie si teorie**

Descoperi fascinantele inceputuri, originile si filozofia sistemului yoga.

### **2. De ce Yoga?**

Poate parea ca este un trend nou care a aparut si s-a dezvoltat in ultimii ani, insa yoga a luat nastere de fapt acum mai bine de 3.000 de ani, în India. Termenul de Yoga provine din sanscrita si inseamna „uniune”, facand astfel referire la uniunea dintre minte, corp si spirit.

Desi include si exercitii fizice, yoga reprezinta practicarea unui stil de viata in cadrul caruia activitatea fizica este doar o componenta. Antrenarea mintii, corpului si respiratiei, precum si conectarea cu spiritualitatea sunt obiectivele principale ale stilului de viata yoga.

### **3. Tehnici si exercitii Yoga pentru incepatori**

Vei regasi in lucrare imagini cu cele mai importante 50 de exercitii yoga, precum si pasii de urmat pentru a le practica cu usurinta.

Oricare ar fi varsta ta, yoga iti poate imbunatati stilul de viata. Oricine poate obtine beneficii de pe urma unei rutine obisnuite de yoga, deoarece aceasta contracareaza multe dintre problemele cauzate de viata moderna.

Pe langa faptul ca este distractiv pentru copii, practicarea yoga le dezvolta celor mici auto-disciplina si le poate imbunatati starea fizica si mentala. Yoga ajuta la dezvoltarea coordonarii si la imbunatatirea concentrarii si a memoriei.

Yoga ii ajuta, de asemenea, si pe adolescenti. Practicarea constanta permite tinerilor sa isi pastreze flexibilitatea in mod natural pentru o perioada lunga de timp. In plus, yoga le confera puterea interioara de a spune "nu" influentelor negative.

Deseori, persoanele in varsta constata faptul ca unele exercitii usoare de yoga sunt utile pentru recapatarea mobilitatii si pot ameliora unele probleme precum artrita si circulatia slaba.

In timpul sarcinii, yoga ajuta la mentinerea sanatatii mamei si a copilului. Yoga poate diminua efectele unor probleme precum excesul de greutate, durerile de spate si depresia. Majoritatea femeilor care practica yoga descopera ca au parte de un travaliu mai scurt si mai usor. Desi unele exercitii trebuie adaptate in timpul sarcinii, yoga ramane potrivita pentru aceasta perioada de extindere a constiintei de sine. Sarcina este, de asemenea, un moment foarte bun pentru meditatie.

#### 4. Yoga si sanatatea

Yoga are atat calitati preventive, cat si beneficii terapeutice. A fost demonstrat faptul ca imbunatateste starea fizica, psihica si mentala. Cele mai cunoscute **beneficii fizice** ale yoga sunt:

- imbunatatirea flexibilitatii si mobilitatea muschilor si articulatiilor
- intareste, tonifica si contureaza muschii
- imbunatateste postura
- intareste coloana vertebrala
- amelioreaza durerile de spate si problemele cauzate de coloana, gat, umeri
- amelioreaza simptomele scoliozei
- creste rezistenta, echilibrul
- stimuleaza glandele sistemului endocrin
- imbunatateste circulatia
- imbunatateste starea inimii si problemele de respiratie
- stimuleaza raspunsul imun;
- scade colesterolul si nivelul de zahar din sange
- incurajeaza pierderea in greutate.

**Beneficiile mentale** ale yoga:

- creste constientizarea asupra propriului corp
- amelioreaza stresul din organism
- creste nivelul de energie prin detensionarea muschilor
- relaxeaza mintea si corpul
- creste atentia si puterea de concentrare
- elibereaza spiritul

Medici si oameni de stiinta occidentali inca mai descopera beneficiile suplimentare asupra sanatatii pe care le aduce yoga. Studiile au aratat ca se pot ameliora simptomele mai multor boli comune, care pot pune viata in pericol, cum ar fi artrita, ateroscleroza, oboseala cronica, diabetul zaharat, SIDA, astmul si obezitatea. De asemenea, se crede ca yoga inlatura efectele imbatranirii.

#### 5. Exerciții de meditatie Yoga

Yoga si meditatia merg mana in mana si nu pot supravietui una fara cealalta. Exista mai multe metode de meditatie Yoga, dar indiferent pe care o folosesti, ea iti va aduce succes si confort. Multi oameni care se confrunta cu stresul de zi cu zi aleg meditatia Yoga si se relaxeaza. Meditatie linisteste mintea si ofera intelectului discernamant si intelegerea procesului spiritual si a principiilor care sustin armonia si care pot aduce renasterea la toate nivelurile vietii. Yoga te ajuta sa redescoperi si sa folosesti calitati care se gasesc intr-o stare latentă in interiorul tau, iti da posibilitatea sa dezvolti taria de caracter si sa creezi noi atitudini si raspunsuri la provocarile vietii.

## **6. Yoga presupune si o alimentatie specifica**

Dupa invatatura milenara yoghina, noi suntem intr-o mare masura ceea ce mancam. Hrana pe care o inghitim cu pofta se regaseste in final, mai mult sau mai putin transformata, in fiecare dintre celulele corpului nostru, influentandu-ne nu numai vitalitatea si sanatatea fizica ci, de asemenea, chiar modul de a gandi si trairile spirituale. Alimentatia Yoga este, de regula, de origine vegetala, pentru a oferi corpului un plus de energie. Astfel, digestia si asimilarea alimentelor sunt mai rapide, problemele cu constipatia dispar, omul se simte din ce in ce mai sanatos, are mai multa energie, gandirea mai limpede.

## **7. Vindecarea prin yoga**

Ani de zile, yoga a primit elogiile pentru efectele benefice pe care le are asupra organismului: ea ofera vindecare, intinerire, tonifiere generala, dar si solutii pentru o multime de probleme fiziologice.