# Najlepšie cvičenie pre Váš chrbát.

*24.02.2017 Pohyb*

Výborný pomocník pri bolestiach chrbta, svalov a kĺbov.

Pomáha pestovať pokoj a celkové stíšenie rýchleho životného tempa, tlmí účinky stresu.

Najprepracovanejší a najstarší systém cvičení vôbec - joga.

**Joga je tréning a meditácia, cvičenie tela i mysle.**

Ako pri každom vyvíjajúcom sa umení, tak aj pri joge vznikajú rôzne školy a podskupiny.

Vplyvom rôznych kultúr a filozofií sa stalo toto starobylé umenie súčasťou moderného spôsobu života.

Jednou s takýchto podskupín je aj **Iyengar joga.**

Základom tohoto štýlu je práca na svojej fyzickej stránke, prostredníctvom jogových pozícií (asán) a hlbokého dýchania.

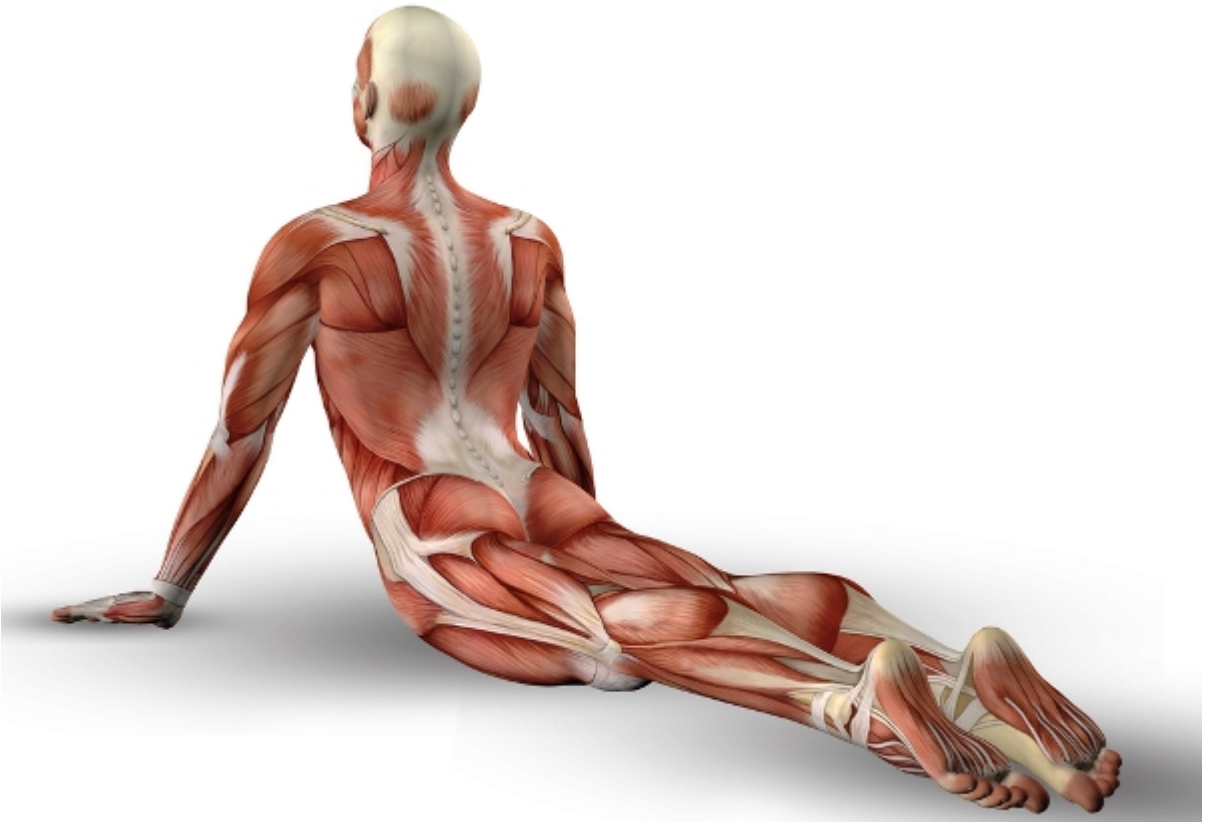
Vyhýba sa prehnanej spiritualite, kladie dôraz na detail, presnosť, výdrž v konkrétnej pozícii pri správnom dýchaní.

Zameriava sa na rozvoj sily, mobility a stability.

Pri cvičení sa používajú rôzne pomôcky, pásy, prikrývky, vankúše, lavičky, popruhy a vrecia s pieskom.

Aj keď sa nepoužívajú rôzne mantry a iné spirituálne prvky, pri jednotlivých asánach využívame vedomé sústredenie mysle na precvičovanú časť tela a dýchanie - **meditáciu v akcii.**

**Lekárska Iyengar joga**



V praxi sa cvičenie jogy používa na riešenie rôznych zdravotných porúch a ochorení.

Používa sa pri vysokom krvnom tlaku, nespavosti, depresiách a príznakoch menopauzy.

Viaceré rehabilitačné centrá a nemocnice využívajú vo svojich programoch rehabilitácie a fyzikálnej terapie práve Iyengar jogu.

> **Najviac je využívaná pri chronických bolestiach chrbta, pretože pomáha pri manipulácii s nepružnými, stuhnutými a skrátenými svalmi.**

Jedným z dôvodov jej účinku pri liečbe je, že jednotlivé cviky môžu byť upravené podľa potrieb každého pacienta.

Ak chcete predísť problémom, alebo ich už máte, skúste navštíviť kurz jogy vo vašom okolí.

Naučia vás správne prevedenie cvikov, správne dýchať a možno aj nájsť svoju cestu.

**Pravidelným cvičením udržiavate mladosť tela a mysle.**

**Získate silu, pružnosť, ochranu a regeneráciu kĺbov.**

**Zvýši sa hladina energie a s pokojnou mysľou prežijete každý nový deň.**

**Vyskúšajte.**

**Ak sa Vám článok páčil, zdieľajte ho s priateľmi.**

**O autorovi: Miroslav Ustaník**

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.