

# JOGA

Amelia Szafińska klasa 8a sp 3 Świebodzin

# Czym jest Joga?

- Joga to powstała w Indiach dyscyplina samodoskonalenia, medytacji i ascezy, która w sensie ogólnym ma prowadzić do rozwoju duchowego, a w aspekcie filozoficzno-religijnym wyzwolenia się praktykującego z kręgu narodzin i śmierci
- Joga to wywodzący się z dawnych Indii system ćwiczeń, pozycji nazywanych asanami. Asana to w wolnym tłumaczeniu „wygodna pozycja”, zatem każda pozycja jogi jest traktowana jako optymalna dla ludzkiego samopoczucia i równowagi (choć istnieją też bardzo skomplikowane, zwłaszcza dla początkujących, asany, które mogą sprawiać wrażenie wręcz odbierania człowiekowi równowagi).

Wielu z nas **joga** kojarzy się po prostu z bardzo zaawansowaną gimnastyką, której mistrzowie potrafią złożyć się w pół i wykonywać wiele innych skomplikowanych pozycji, które wręcz przeczą naszym wyobrażeniom o budowie i możliwościach ludzkiego ciała. Jednak w rzeczywistości **joga** jest czymś więcej. **Joga** to tak naprawdę dawny systemem filozofii indyjskiej, który bada relację między ciałem a umysłem.



# Zastosowanie

- Poprawa krążenia sprawia, że mózg staje się lepiej ukrwiony i dotleniony. Poprzez odpowiednio utrzymywane pozycje dochodzi do masażu narządów wewnętrznych, co niezwykle korzystnie wpływa na uspokojenie układu nerwowego, w tym przede wszystkim zakończeń nerwowych.
- W miarę rozwoju w praktyce jogi stajemy się bardziej świadomi własnego ciała i jego możliwości. Ponadto efekty jogi to także zwiększenie świadomości własnego oddechu, bowiem rytm oddychania jest jedną z kluczowych zasad prawidłowego praktykowania tego rodzaju aktywności.
- Joga poprawia wiele aspektów ludzkiego życia. Przede wszystkim, jak każda aktywność fizyczna, joga powoduje polepszenie naszej wydolności, możliwości kondycyjnych, a zwłaszcza wpływa pozytywnie na elastyczność, gibkość ciała, także jego siła.