

Joga – tai seniausias žinomas fizinės ir psichinės saviugdos mokslas, kuris rūpinasi kūno ir proto sveikata. Senovės jogai turėjo gilų žmogaus tikrosios prigimties suvokimą ir žinojo, ko žmogui reikia, kad gyventų harmonijoje su savimi ir aplinka. Susipažink, kuo naudingi jogos pratimai, o apačioje pagal paveikslėlius pamėgink atlikti „Saulės pasveikinimą“.

### STIPRINA NERVŲ SISTEMĄ

Joga mažina įtampą ir stresą. Aktyvina parasimpatinės nervų sistemos „poilsio ir atsigavimo“ veiklą: sulėtėja širdies plakimas, kvėpavimo ritmas, suaktyvėja virškinimas, atsipalaiduoja kūnas.

### MOKO PAŽINTI SAVO POJŪČIUS

Mokoma įtempti ir atpalaiduoti kūno raumenis, jausmus ir emocijas, susitelkti ties savo pojūčiais – tai padeda labiau pažinti save. Ši praktika padeda susikaupti ir susikoncentruoti.

### JOGA VISIEMS

Jogos užsiėmimų nauda sveikatai labai plati ir reikalinga visiems. Todėl užsiėmimai vyksta įvairioms amžiaus grupėms nuo vaikų iki senjorų, tiek vyrams ir moterims.

### GERINA ORGANŲ SISTEMŲ VEIKLĄ

Pratimai padeda išmokti taisyklingai kvėpuoti: giliau įkvėpti ir iškvėpti. Giliai kvėpuojant į kraują patenka daugiau deguonies, kuriuo aprūpinami organai ir gerinama jų veikla.

### STIPRINA SKELETO RAUMENIS

Joga padeda sustiprinti raumenis, formuoti taisyklingą laikyseną. Lavina pusiausvyrą ir koordinaciją bei gerina lankstumą.

↑ ĮKVĖPIMAS

↓ IŠKVĖPIMAS

## SAULĖS PASVEIKINIMAS

