

Asany - ćwiczenia dla ciała i umysłu

Joga powszechnie kojarzy się z ćwiczeniami fizycznymi, które rozciągają ciało, czynią je gibkim i sprawnym. Ćwiczenia te to tak naprawdę jedno z odgałęzień Jogi - Hatha Joga - Joga dla ciała fizycznego. W Sanskrycie postawy Jogi nazywane są asanami. Słowo "asana" oznacza - "pozycja komfort fizyczny i mentalny spokój."

{jgxtimg src:=[images/stories/site/long-salutation.jpg] width:=[250]} Oddziałują one na gruczoły, nerwy, mięśnie i narządy wewnętrzna ciała. Ćwiczenie asan Jogi przynosi wiele korzyści natury fizycznej. Stosuje się je w walce z wieloma dolegliwościami i schorzeniami wynikającymi z nieprawidłowego funkcjonowania naszych narządów.

Lecz równie istotnym czynnikiem jest wpływ asan na nasz umysł. Praktykowanie Asan Jogi uciska nasze gruczoły wydzielania dokrewnego, czego rezultatem jest regulowanie systemu hormonalnego. Ponieważ hormony to nasze emocje, asany równoważą nasz stan emocjonalny, poprawiają koncentrację i uspokajają umysł przygotowując go do medytacji.

Korzyści wynikające z asan:

- {jgxtimg src:=[images/stories/site/cobra.jpg] width:=[250]}
- Równoważą wydzielanie hormonów w gruczołach.
 - Rozciągają ciało, poprawiają elastyczność kręgosłupa.
 - Polepszają oddychania a także cyrkulację krwi i limfy.
 - Masują narządy wewnętrzne.
 - Usuwają z ciała toksyny.
 - Relaksują nerwy i mięśnie.
 - Leczą choroby.