

Joga pozitivno vpliva na telo in počutje. O tem so razpravljali že mnogi strokovnjaki in to tudi dokazali. Nekatere asane učinkujejo na natančno določene organe, med njimi na srce. Včasih se kar premalo zavedamo, kako pomembna je skrb za zdravo srce, ter pozabljamo, da so ravno boleznj srca in ožilja na lestevici najpogostejših obolenj na prvem mestu. Torej: združiti jogo in skrb za srce? V tujni je to že ustaljena praksa, medtem ko v naše kraje takšna oblika vadbe šele prihaja. Začenjajo jo v centru za srce Septum, ki je pred kratkim odprl vrata v Ljubljani.

Tekst: POLONA PREŠEREN

Na naše telo in zdravje vplivajo naše misli, občutki ter čustva. Zato je izjemno pomembno, da znamo najti ravnotežje. In prav pri tem nam lahko pomaga joga. Zdržuje namreč asane, uč pravinega dihanja, meditacija pa je blagodejna za dušo. Z vsem tem se vzpostavlja ravnovesje med dušo in telesom, tu pa so tudi osnove kardioškega zdravlja. Joga namreč znižuje krvni pritisk, zmanjšuje kronični stres, krepi imunski sistem in miselne sposobnosti. Raziskave iz tujne pravijo, da mnogi srčni bolniki ob redni vadbi joge opažajo občutno izboljšanje simptomov.

Pomembno je poznati tudi dejavnike tveganja za nastanek boleznj srca in ožilja:

- visok krvni tlak,
- čezmeren holesterol,
- kajenje,
- telesna neadekvatnost,
- sladkorna bolezen,
- stres in depresija,
- čezmerna teža (indeks telesne mase nad 25),
- družinska anamneza.

Z asanami DO ZDRAVJA

prej dobro spoznati. Tudi z vadbo je tako. Le z dobrim poznavanjem teorije lahko sprejmemo tudi prakso. Kaj je pravzaprav joga za srce? Osnovna ideja je, da se udeleženci vadbe v štirih tednih naučijo izvajati asane sami doma, in tako bistveno pripomorejo h kakovosti življenja. Prvi korak do pravinega izvajanja asan je dobro poznavanje človeške anatomije, v tem primeru srca. Uvodna srečanja so namenjena fiziologiji in razlagi oblik boleznj srca in ožilja, po-

jasnjuje doktorica Silvija Samarin Lovrič, specialistka kardiologije in strokovna direktorica medicinskega centra Septum, kjer v kratkem začenjajo jogo za srce. Udeleženci vadbe se morajo na začetku dobro poudčiti, kako joga vpliva na telo in dušo, kakšna oblačila so najprimernejša, kako se izvaja asane, šele nato sledi pravi trening. Le tako lahko vadbena vzorec prenesemo v vsakodnevno življenje in se odločimo za trajne spremembe v življenju.

Pri razvoju boleznj srca in ožilja so pomembni tudi psihološki dejavniki, kot so stres, anksioznost, depresija, izgorelost. Če vemo, kako vplivajo na nas, jih znamo prepoznati in se z njimi spopasti. Pri tem joga zelo pomaga. Sprost napetost in z meditativnim učinkom vpliva, da se nam baterije spet napolnijo.

Program treningov

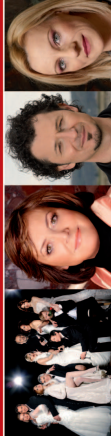
Celoten niz treningov obsega 20 ur in ga sestavlja po deset asan. Te tečejo gladko, se prelivajo ena v drugo, udeleženci si jih lahko dobro zapomnijo. Na koncu programa jih odlično obvladajo in jih lahko sami izvajajo doma.

Pomembnejša dela treninga sta joggjsko dihanje in na koncu še sproščanje z vizualizacijo (na primer odprtih žil). Kot se za pravi prijeten trening spodobi, se konča s klepetom ob čajni in izmenjavo izkušenj.

Na začetku in po koncu programa udeležencem izmerijo krvni tlak, frekvenco srca, dihanje, krvni sladkor in maščobe. Dobijo tudi priročnik in zgoščenko z vsemi asanami. Joga za srce tako lahko postane sestavni del življenja. Vadbo vodijo študentke medicine.

Komu je joga za srce namenjena?

Zdravim in tistim, ki želijo ohraniti zdravje srca, pa onim z ne-specifičnimi težavami in brez-dokazanih obolenj (npr. zbadanje v prsih, razbijanje utripa, preskakovanje srčnega utripa, tiščanje v prsih...). Srčnim bolnikom, ki želijo ob klasični terapiji zase napraviti še nekaj več, saj je vadba prilagojena ravno njim. In vsem tistim, ki se srečujejo z nadpovprečnim stresom in potrebujejo nekaj, kar jim bo obvarovalo srce pred posledicami hitrega tempa življenja.



- Naslovnja zgodba: O moško-ženskih odnosih so spregovorili glavni akterji spektakla šzensk.com in 5moških.com
- Ekskluzivni intervju z direktorico Vegetarda Hildo Tovsčak
- Portret Patrika Vlačiča – človeka mojra in rokerja po duši
- Intervju s poslanko Barbaro Žgajner Tavš



- Lepota: Pia Zemljic – ogenj in voda
- Modni klepet: Mirna Bogdanovič – vse barve sveta
- Najbolji vroč par ta hip – Kate Hudson in Matthew McConaughey
- Ekskluzivne fotografije s poroke Cecilie – bivše žene francoskega predsednika

Obrabi

Kaj vam pokaže svoj pravi obraz?

EKSKLUZIVNO
DOKUMENTARNO
SRIJAPROJEKTO

INTERVJU BARBARA ŽGAJNER TAVŠ

KATE HUDSON
MATTHEW MCCONAUGHEY

PIA ZEMJIC
MIRNA BOGDANOVIČ

KATE HUDSON
MATTHEW MCCONAUGHEY

PIA ZEMJIC
MIRNA BOGDANOVIČ

VSE STRANI
VIRZINSKEM KROGU

POROČE PATRIKA VLAČIČA

**ŠZENSK.COM IN
5SMOSKIH.COM**

Ljubezni ni dovolj

Za željne pravih zgodb.

Že v prodaji



www.njena.si/pomlad

Vsak prvi četrtek v mesecu

Lady križanke

nagradne slikovne križanke
+ nagradni kviz
+ zanimivo branje

SAMO DENARNE NAGRADE

2.000

Kako dolgo ste brali zgornji članek?

Tudi svojo sobo – morda eno steno ali le njen del – lahko hitro in preprosto prebarvate v eno od devetih trendovskih barv ter ji vdahnete svežino in razgibanost. Nova notranja barva Jupol Trend za enkratni nanos vam zagotavlja hitro barvanje brez večjega napora. Vam je všeč Orange oranžna? Naredite nekaj potegov z Jupol Trend valjčkom – in to je vse! Jupol Trend, enostavno enkratno.

jupol trend

Barve spremenijo dom