

21 czerwca Dzień Jogi

Dzisiaj opowiem o jodze.

Joga, czyli ćwiczenia naszego ciała, ćwiczenia oddechowe oraz medytacja.

Joga zaczęła się bardzo dawno temu w Indiach, kraju w Azji, na wschód od Polski.

Już wtedy ludzie poznali, że joga bardzo dobrze wpływa na ich samopoczucie.

Do ćwiczenia jogi potrzebujemy tylko wygodny strój i matę.

Matą, czyli kawałek cienkiej gąbki, którą rozkładamy i na której ćwiczymy.

Możemy ćwiczyć samodzielnie w domu lub w parku.

Możemy również ćwiczyć na zajęciach z jogi.

Żeby poprawnie ćwiczyć jogę, warto uczyć się jej od nauczycieli jogi właśnie na zajęciach.

Nauczyciele jogi pokażą nam, jak najlepiej robić ćwiczenia.

Czym dokładnie jest joga?

Joga składa się z różnych ćwiczeń.

W tych ćwiczeniach ustawiamy ciało w różnych pozycjach.

Na takie pozycje mówimy **asany**.

Każda pozycja, czyli asana, ma swoją nazwę.



Ta nazwa jest czasem nieco dziwna np. kwiat lotosu, pies z głową w dole lub powitanie słońca.

Ćwiczenie jogi to wykonywanie kilku różnych pozycji.

Joga składa się również ze szczególnego sposobu oddychania. Takie oddychanie nazywamy **pranajamą**.

Kiedy ćwiczymy jogę ważne jest to, w jaki sposób oddychamy. Możemy oddychać wolniej i bardziej głęboko.

Po takim oddychaniu będziemy się lepiej czuli. W jogie możemy ćwiczyć oddychanie w taki sposób, żeby było lepsze dla naszego samopoczucia.

Joga to również **medytacja**.

Co to jest medytacja?

W medytacji chodzi o to, żeby nic nie robić, nie ruszać się, ani nawet nie myśleć.

Tylko siedzimy lub leżymy i spokojnie oddychamy.

Nic nie robić i o niczym nie myśleć – brzmi łatwo, prawda?

Ale spróbujcie o niczym nie myśleć chociaż przez 1 minutę.

To naprawdę wcale nie takie proste.



Joga jest prawdziwym relaksem dla ciała i dla naszego umysłu. Z ćwiczenia jogi są same korzyści dla nas.

Przede wszystkim czujemy się lepiej. Lepiej pracują nasze mięśnie, jesteśmy silniejsi i bardziej elastyczni. Elastyczni to znaczy, że możemy wykonywać więcej ruchów naszym ciałem.

Joga wpływa również dobrze na nasze myślenie. Dzięki niej jesteśmy bardziej spokojni i pogodni.

Jogę możemy ćwiczyć kilka minut, a możemy nawet ćwiczyć kilka godzin.

Jogę możemy ćwiczyć do muzyki relaksacyjnej, takiej jak ta, posłuchajcie: <dźwięki muzyki relaksacyjnej>



Pytania:

A ty, czy ćwiczysz jogę?

Czy chciałbyś zacząć ćwiczyć jogę?

Czy próbowałeś kiedyś medytacji?