

# SPROŠČANJE



Tako kot redna telesna aktivnost in zdrava prehrana, je tudi čas, ki si ga vzamemo za sprostitev in umiritev, ključnega pomena za naše zdravje in dobro počutje.

Vemo že, da obstaja več tehnik globoke sprostitve, ki imajo različne pozitivne učinke, prav vse pa pripomorejo k boljšemu zdravju in dobremu počutju. Ker smo si ljudje med seboj različni, moramo najti tisto tehniko, ki nam najbolj ustreza. Prejšnji teden smo se osredotočili na dihalne tehnike, v tem tednu pa si bomo pogledali nekaj dejstev o jogi, ki je priljubljena tehnika sproščanja.

## Sprostitev s pomočjo joge

Joga je ena izmed najbolj priljubljenih telesnih aktivnosti v sodobnem svetu. To ni presenetljivo, glede na vse prednosti, ki jih prinaša našemu telesu in umu.

Pri **jogijski praksi**, s pomočjo specifičnega izvajanja vaj, pospešimo krvni obtok, umirimo srčni utrip, postanemo bolj raztegljivi, pomirjeni ter se bolj zavedamo samih sebe. Joga je priporočljiva predvsem zato, ker se hkrati posveča tako telesni kot tudi duševni ravni sprostitve. Jogijska praksa združuje fizično aktivnost s filozofijo samozavedanja in dihalnimi tehnikami, ki omogočajo globoko sprostitev.

Glavni princip joge je, da sta naše telo in um eno. Ne moremo skrbeti zgolj za en delček sebe, saj smo celota in posvetiti se moramo vsem vidikom naše biti ter najti ravnovesje med vsemi področji svojega življenja. To pa lahko dosežemo samo, če se posvetimo skrbi zase na vseh nivojih.

Z rednim izvajanjem jogijske prakse obenem povzročimo, da naš parasimpatični živčni sistem, ki se vzburi ob stresnih situacijah, ni tako hitro aktiviran. Tako hitreje doživljamo relaksacijski odziv in smo dlje časa sproščeni. Hkrati redna jogijska praksa pospeši krvni obtok, zmanjša krvni pritisk in pulz ter sprostijo različne mišične napetosti.

Na spodnji povezavi je primer enostavnih jogijskih vaj, ki poženejo energijo po telesu in vas pripravijo za dan. Preizkusite jih in uživajte. 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=mOdP3FdFM1A>

Izvajajte pa tudi pozdrav soncu, saj so dobre jogijske vaje in jih že dobro poznate. Za osvežitev spomina in za izvajanje pozdrava soncu na različne načine, si poglejte spodnji posnetek. Ob ogledu boste izvedeli tudi veliko zanimivih dejstev o jogi.

<https://www.youtube.com/watch?v=Go1IHeffxVE>

Vesela bom, če mi boste poslali kakšno fotografijo, kako se sproščate doma. Želim vam veliko veselja in sproščenosti ob izvajanju jogijskih vaj. Predvsem pa želim, da ostanete zdravi.

Učiteljica Katja