**7 důvodů proč cvičit jogu**

Rychle uvidíte výsledky, zbavíte se bolestí zad i stresů, omlazuje a navíc – jde skvěle začátečníkům!

O čem že je řeč? O józe, k jejímuž cvičení navíc nepotřebujete žádné vybavení a praktikovat ji můžete doslova kdykoliv a kdekoliv.

1. Jóga funguje rychle

Zajímavá studie byla zveřejněna nedávno v odborném lékařském časopise Annals of Internal Medicine. Vědci z Group Health Cooperative v Seattlu rozdělili 100 dobrovolníků na dvě skupiny. První cvičila 12 týdnů jógu, druhá se věnovala klasickému cvičení aerobního rázu. Lidé cvičící jógu na sobě začali pozorovat pozitivní změny už po několika lekcích a rychle zaznamenali i úbytek váhy. Podle vědců se lidem cvičícím jógu každý den rychle zvedl metabolismus a přitom se udržovala hladina cukru v krvi, prokázali navíc okamžitý pozitivní vliv na genovou expresi imunitních buněk, což v laickém překladu znamená, že cvičící dokázali rychle posílit obranyschopnost svého těla a zlepšil se jim celkový zdravotní stav.

2. Jóga místo analgetik?

Zmíněná americká studie prokázala ještě jednu zajímavost: lidé praktikující jógu užívali po dobu průzkumu méně a méně léků na tišení bolesti až je přestali potřebovat zcela. „Vědecky není zcela objasněno, proč cvičení jógy přináší takovou úlevu od bolesti. Lidé ji nejčastěji začnou cvičit právě proto, že mají problémy se zády. Pravidelné a správné provádění cviků pomůže změnit jejich vadné držení těla, které je jednou z příčin zdravotních problémů. Stejně stěžejní je však i psychosomatický dosah jógy – psychika naše zdraví ovlivňuje a cílem tohoto cvičení je dostat nás do rovnováhy. Každá hodina cvičení je velice brzy znát,“ říká Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz.

3. Jóga jde skvěle začátečníkům

Leckteré cvičení vás možná odradí jen proto, že zpočátku není zcela lehké ho zvládnout. V józe je i tohle jinak. „Nemusí to vypadat na první pohled, ale je prokázáno, že lidé bez jakýchkoliv zkušeností s jógou udělají pokrok doslova během první hodiny. A zvládnou ji i lidé se zdravotními problémy. Není totiž jen o provádění cviků, ale o správném dýchání a už i jen to dělá pro naše zdraví a celkovou pohodu hodně. Jedná se o takzvaný jógový plný dech, kdy se naučíme výborně stahovat svaly a zpevníme se, což je skvělá věc pro náš hluboký stabilizační systém, který jinak mnohdy opomíjíme,“ varuje Jana Havrdová.

4. Jógu můžete cvičit kdykoliv a kdekoliv

Vzhledem k tomu, že cvičení je nenáročné na vybavení, můžete si pár minut jógy dopřát kdykoliv. „Rozhodně se vyplatí vstát ráno o malinko dříve a udělat si třeba nejznámější jógový cvik Pozdrav slunci, který můžete bez problémů dělat kdekoliv, klidně i v hotelu na služební cestě. Krátkou jógovou pauzu si ale můžete dát i během dne a třeba sedíc na židli a za počítačem nebo v tramvaji, kde můžete aplikovat brániční cvičení,“ doporučuje Martin Škába, specialista na zdravý životní styl.

5. Jógou proti depresi

Aktuální studie prováděná na univerzitě v Torontu prokázala, že pacienti s psychickými problémy, kteří docházeli pravidelně na lekce jógy, podléhali méně často recidivám než ti, kteří dostávali pouze léky. „Prokázaly se tak pozitivní účinky pravidelně prováděných hlubokých dechových cvičení a vědci nyní zkoumají jejich další možný dosah. Zejména hluboké výdechy jsou očistné, a to doslova – pomáhající našemu tělu zbavit se toxinů a nádechy zvyšují množství kyslíku, který putuje k našim orgánům a svalům. Koncentrace na správné dýchání tak velice pomáhá ve stresových situacích a je jednou z nejvíce uznávaných technik, jak je zvládnout,“ upřesňuje ajurvédský lékař Kukku Ramesh z léčebného hotelu Larimar v rakouském Stegersbachu.

6. Jóga masíruje svaly i orgány

Jóga je postavena na stlačování určitých partií těla a výdrži, kdy do nich nemůže proudit krev. „Stačí deset dvacet vteřin a tělo začne reagovat zvýšenou činností, aby se do orgánu dostala krev zpátky, tentokrát ovšem čerstvě prokysličená, která odplaví nejrůznější škodliviny. Zlepší se tak trávení, funkce kloubů a můžete efektivně předcházet vzniku osteoporózy i třeba cukrovky nebo srdečních onemocnění,“ dodává Martin Škába. Odborníci z amerického Ohia se nedávno zaměřili na ženy zabývající se jógou a ve své studii prokázali, že ty, které se jí věnují pravidelně, mají mnohem nižší hladinu látky, spoluzodpovědné za vznik zánětů v těle.

7. Jóga omlazuje

Říká se, že stárnutí je z pouhých 10 % genetickou záležitostí a ze zbylých 90 % je dokážeme ovlivnit stylem svého života. Velice populární je tak v poslední době cvičení tzv. obličejové jógy, která zmírňuje výskyt vrásek, redukuje dvojitou bradu a mnohé další. Stejné úspěchy ovšem u žen nyní slaví i speciální hormonální jóga. Vychází z cviků, které dokáží stimulovat štítnou žlázu, vaječníky, nadledvinky a hypofýzu – zkrátka aktivují tvorbu hormonů, zejména estrogenu, který stojí za mladým vzhledem i myslí.