Powerjoga

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *29/03/2010 - 18:35*

Definícia

Cvičenie ktoré kombinuje základné polohy (asány) jogy s posilňovacími, strečingovými, rehabilitačnými, uvoľňujúcimi a relaxačnými cvikmi. Oproti klasickej joge obsahuje menej meditačných prvkov a viac dynamickejších cvikov. Jeho cieľom je:

Zvýšiť vitalitu človeka a zlepšiť jeho zdravie ukľudnením mozgovej aktivity a nervových vlákien, spomalením dýchania, obnovením energetických zdrojov organizmu, elimináciou vyčerpania a depresií prehĺbením dýchania, zvýšením prísunu kyslíka, zlepšením krvného obehu, posilnením imunitného systému, posilňovaním detoxikačného pohybu čriev.

Zlepšiť flexibilitu pohybovej sústavy človeka prostredníctvom naťahovania svalov ktorým sa zvyšuje ich pružnosť, uvoľňovaním hrudníka, bedrových kĺbov a panvy, čím sa získa v ľudskom tele viac priestoru pre prácu vnútorných orgánov a systémov ľudského organizmu, vyrovnávaním svalových disbalancií, upravovaním sklonu panvy a vyrovnávaním patologických zakrivení chrbtice.

Formovanie postavy, zvýšenie fyzickej kondície a rozvoj sily vyrovnávaním chrbtice, zvýšením pružnosti svalov a svalového napätia, vykreslením svalov tela.

Zabezpečenie dostatočnej relaxácie, zvýšenie sústredenia, posilňovanie sebapoznávania elimináciou nervozity.

URL adresa zdroja: https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/powerjoga