

Део заряза бокса заради хот йога

Публикувана: Неделя, 29-ти Август 2010, автор(и): Венелина Иванова



Винаги съм знаел, че рано или късно ще стигна и до йогата, но хот методът е върхът, не крие възхищението си Део. Практикува го от четири месеца и вече е ревностен почитател. Признава, че дори е зарязал дългогодишните тренировки по бокс заради хот йогата. Защото ме кара да се чувствам по-добре, простичко обяснява гологлавият тв водещ, който в момента обмисля нови тв проекти.

Различното при хот метода е, че се практикува в зала, предварително затоплена до 37 градуса. Високата температура в помещението загрява и тялото и по този начин се предотвратяват всякакви трамви на мускули и сухожилия, разказва Гана Цанова, която е и инструктор на Део по йога.



Тя преподава в група всеки път едни и същи пози. Нейни ученици са мъже и жени от 16 до 75 години. Упражненията, които правят, следват строго определен ред. Продължителността на т.нар. асани е между 45 секунди до минута според натовареността на сухожилията и мускулите. Поемането на поне литър вода по време на йога е задължително заради обилното потене. Асаните не са за гъвкавост, а за издръжливост и доста натоварват, отсича Део. Казва, че през годините се е занимавал с таекуондо, бокс, уиндсърф, сноуборд, но нито един спорт не го изцеждал така, както хот методът.



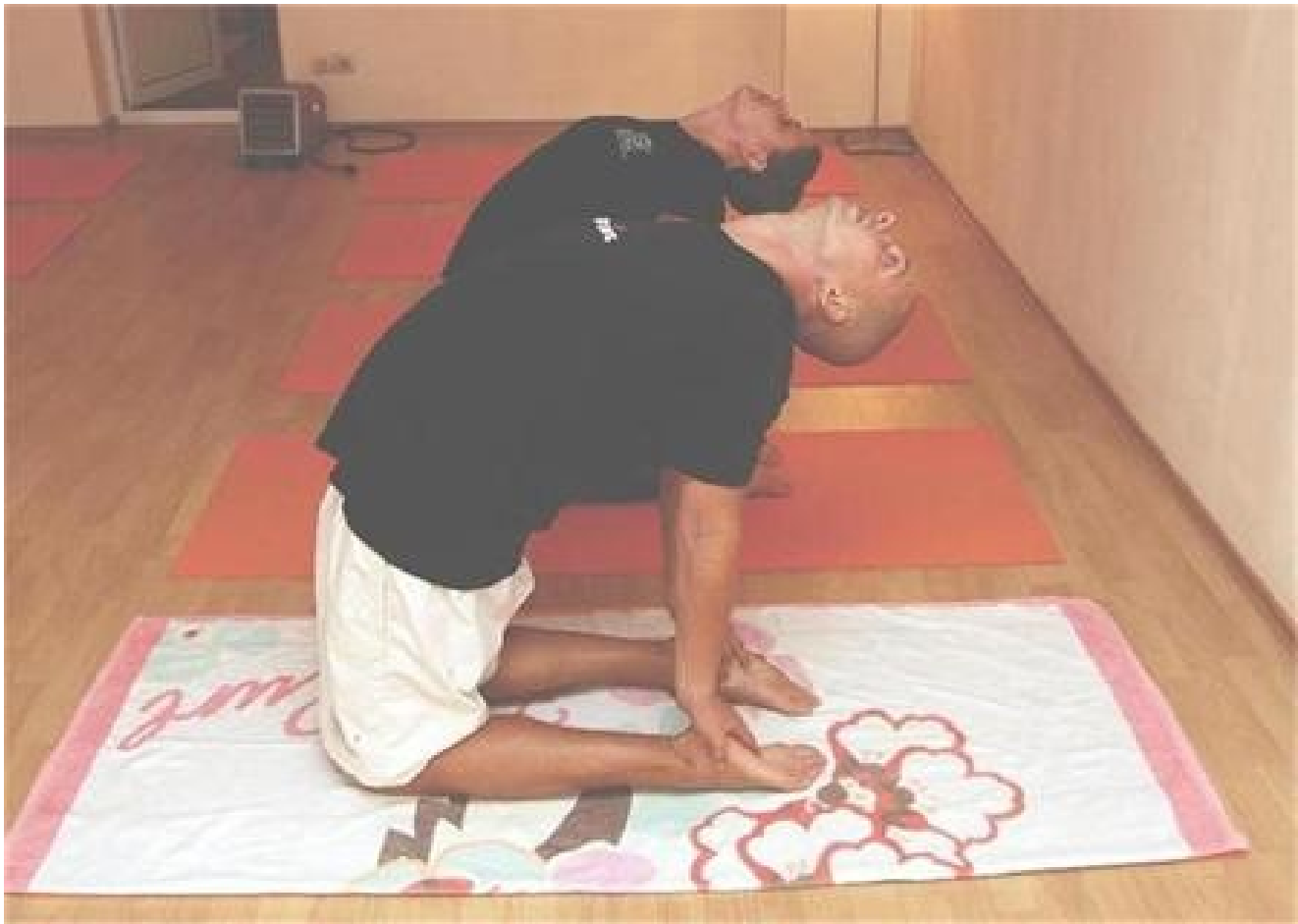
Научи ме и на търпение и самоконтрол, научи ме да се надпреварвам единствено и само със себе си, отсича Део.

Модата тръгва от Лос Анджелис

Модата на хот йогата тръгва за първи път от Лос Анджелис. Преди 30 години правенето на сани в стая с температура от 37 градуса е наложена от Бикрам. Година по-късно индиецът, който живее в САЩ, събира много последователи. Десетилетие по-късно вълната се пренася и в Европа. У нас практикуването на хот йога за първи път влиза преди 4 години. Гана чува за метода от приятелката си Ася, която от години живее в Ню Йорк и праща своя инструкторка, която да бъде обучена от професионалисти зад Океана в практикуването и преподаването на хот йога. Днес близо 2000 столичани са запалени по метода.



Твърдят, че веднъж опиташ ли, няма отказване. Защото усещането след практикуване на йога в гореща зала е като след масаж. Тонусът, с който асаните зареждат тялото, е незаменим с никакъв друг вид спорт. Разпускането на съзнанието и откъсването от ежедневните проблеми и тежки мисли са неоспорим приоритет на йогата.



ПОЛЗИТЕ

- Действа релаксиращо на психиката и спомага за подобряването на съня.
- Помага за изчистването на кожата от акне и комодони.
- Подобрява метаболизма и ходенето до тоалетна.
- Хот йогата спомага за стягането на цялата мускулатура.
- Спомага за отървяването от излишните килограми.
- Стимулира кръвообращението.
- Подобрява равновесието и концентрацията.
- Нормализира високото или ниското кръвно налягане (не се препоръчва единствено за хора с нестабилно кръвно налягане, което е ту ниско, ту високо).
- Пречиства тялото от токсини благодарение на интензивното потене заради температурата от 37 градуса, при която се правят упражнението.

- Упражненията водят до пречистване на дихателните пътища благодарение на изучаването на техниките за правилно дишане.