



## Хитът хот йога

### Ключова терапия за голямото пролетно почистване на тялото

Навън вече се затопля. Надеждата за хубавото лято вече не ни се струва въображаема, а смело прекрива прага не само на домовете ни, но и на тялото, и на замяданата ни за слънце душица. Все по-често дрехите в гардероба ни се сменят. Ура, идва времето на бързоходните сандали, сексапилните шорти, късите поли, които палаво се ветреят от лекия бриз, блузките с намерения за презрамки и все красиви неща от този оскъден сорт. Да, но силуетът на зимата си е казал своето. Веднага изнамираме десет неща, които мразим в себе си, и искаме час по-скоро да се отървем от отломките на студа. Обикновено с глагола "Искам!" най-горещите цели се дефинират така: Искам да отслабна, защото любимата ми рокля на точки и с гол гръб не ми става или не ми стои. Искам пролетно да се прочистя - хайде, идва ред на зелените салати, спорта, витамините и детоксикацията. Искам да не ме хваща досадната пролетна умора, да съм свеж/а и да подготвя организма си за страхотна лятна ваканция. И сега идва етапът, в който се включва мощната сила на глагола "Мога!". Един от многото варианти за осъществяване на програмата "Пролетно почистване", на които ние от "Далече" се спряхме, е един алтернативен, неагресивен и определено нестандартен метод. Нарича се хот йога и е хит в Америка, сега вече и у нас. В България системата се предлага за пръв път от единственото у нас студио, наречено "37 градуса йога", и е адаптирана за нашия начин на живот и може би мислене.

#### Какво е това?

Основна характерна черта на хот йога тренировката е, че тя се провежда в затоплено до 37° C помещение в пълна хармония с естествената човешка телесна температура, която също е 37 градуса. Не се плашете - въобще не е супержега и задух - напротив, удоволствие е. Меката топлина (но не от гроздовата!) се понася идеално от тялото, спомага за по-доброто релаксиране на мускулите, подвижност на ставите, предпазва от травми. Предизвиква и обилно потене - което е важно за изхвърлянето на токсините. Регулират се функциите на черния дроб, бъбреците, ендокринната и сърдечносъдовата система. Кожата също ликува. А метаболизмът и изгарянето на телесните подкожни мазнини се засилват. Хот йога може да се играе от всеки (освен бременни дами), но все пак е хубаво да се консултирате с лекар за ваше спокойствие. Не изисква никаква предварителна физическа подготовка.

#### Каква е системата?

Трениращите редовно, това ще рече 3 пъти в седмицата, казват, че комплексът от упражнения извайва тялото по наистина красив начин, като те прави много гъвкав, а мускулите, които се оформят, нямат нищо общо със "спортните мускули".

Много олимпийски атлети, някои страдащи от тежки спортни травми, също се доверяват на програмата.

Самата дума "хога" идва от санскрит. В корена и е терминът за свързване. Оттам идва и философията на йога като природосъобразен начин на живот, контролиращ ума, тялото и духа. Системата на 37 градуса йога повишава енергията и тонуса, развива възможността на тялото и психиката да се отпуснат и така значително намалява негативните ефекти от ежневния стрес.

Възможен ли е активният релакс?

Определено – да, и се реализира в един тренировъчен хот йога час с продължителност 90 минути. Започва се със замявка и отпускане. Следва основната част от асани (физически упражнения или пози), които са подбрани така, че да се вписват идеално в 37-градусовите условия. Всичко се изпълнява внимателно, бавно, без ярко силово напрежение, с идеята да се постигне тъй наречената психо-физическа връзка. Защото, за да изпълниш която и да е поза, трябва съзнанието да се концентрира, изисква се известна доза координация (особено в борбата с проклетата гравитация) и в крайна сметка се постига гъвкавост. В основата на много от упражненията е залегнал "ефектът на турникета" - задържане на тялото в конкретна позиция, спиране на притока на кръв към определени зони и последващо отпускане, което предизвиква мощно кръвоснабдяване. Включени са и дихателни упражнения с цел трениране на белите дробове и увеличаване на дихателния им капацитет. Много хора, които активно се занимават с друг спорт, например фитнес, аеробика, тае-бо или ппуване, дообогатяват и усъвършенстват физическата си активност именно с йога.

Какво предлага студиото?

То е за 15 души - напълно достатъчно, за да могат инструкторите да обърнат внимание на всички. Основна концепция в 37 Градуса йога е учителят да следи практикуващите. Много е чисто, слънчево, решено в топли златисто-оранжеви цветове. Мястото има две съблекални - дамска и мъжка, гардероб със сейф, душ кабинни. Предлагат се кърпи и минерална вода. Преди да пристъпиш към хот йога тренировка, е желателно да си хапнал 2 часа преди това нещо леко - като плод или салата. Да не си консумирал алкохол и да си пил много вода. Дрехите да са леки, най-добре памучни, да позволяват свобода на движенията и дишане на тялото. И още нещо много важно – забрави за силните парфюми, ароматни масла и лосиони за тяло преди часа по хот йога.

И за финал едно важно уточнение - в студиото ще ви занимават само с упражненията. Езотерично-философската част на йога, връзката с аюрведа и различни древни индииски практики са предмет на други школи и цели.

Текст: Андроника Мартонова

Снимки: Юлиян Донов