

Cannabliss jóga



Aneb „marihuanová“ jóga. Tento nový styl jógy vznikl v Anglii, kde nabývá na popularitě zejména v síti posiloven známých pod názvem Gymbox.

Toto nově se objevující sdružení známé jako „Cannabliss“ začíná být velice rozšířené a odborníci na tento druh jógy pějí samou chválu.

Praxe tohoto typu jógy je založená na tom, že si každý účastník nalepí náplast infuzovanou kanabidiolem, známou jako CBD. CBD je extrahován z pupenů a květů rostliny marihuany a obsahuje pouze minimální závan psychoaktivního prvku rostliny.

Lékaři, kteří tyto lekce vyzkoušeli, říkají, že je to skvělý způsob, jak zmírnit stres, úzkost, depresi, bolest těla, bolest svalů a vylepšit spánek.

„Tyto třídy jsou určeny pro ty, kteří tráví spoustu času ve stagnujících pozicích, shrbeni nad svým stolem s pohledem upřeným x hodin do počítače,“ řekl instruktor Gymbox Firas Iskandarani.

„Mnoho lidí mi říká, že po této lekci měli nejlepší noční spánek za celý týden.“

Využití CBD oleje v poslední době v Británii vzrostlo, a to díky legalizaci lékařského využití marihuany vládou.

Třídy „Cannabliss“ se konají v devíti pobočkách Gymbox v Londýně. Členství je možné získat již od 71 liber měsíčně.

Podle Hannah Curtis, fitness manažerky těchto poboček, je integrace CBD olejů v kombinaci s jógou ideální pro ty, kteří mají sedavý způsob zaměstnání, trpí bolestmi těla a jsou vystavováni dlouhodobému stresu.

„CBD v kombinaci s jógou pomáhá tišit bolesti zad a další bolesti, které většina zaměstnanců na pracovišti zažívá, stejně jako zmírňuje ztuhlost tělního aparátu,“ řekla pro Star Daily.

Společnost Gretta Philips, která spolupracuje s dodavatelem CBD CannaKinetic, také souhlasí s tím, že tato kombinace funguje skvěle, pokud tělo jako takové potřebuje uzdravit. A to tělesně i fyzicky.

„Jóga naplněná CBD přináší zvýšenou vnímavost a zaměření na tělo,“ řekla.

- zpracovala: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com