

Hot jóga v létě? Takový příjemný paradox!



Cvičení jógy ve vytápěném studiu má samo o sobě spousty výhod – budete trénovat své srdce, zvýšíte počet spálených kalorií a detoxikujete své tělo na všech úrovních. Proč je ale dobré praktikovat hot jógu i během letních, parných, dní? Tak na to se podíváme právě teď.

1. Hot jóga v létě vás vtáhne hlouběji do vaší praxe!

Vaše letní praxe je klíčem k udržení formy, kterou jste získali během zimy. Byla by škoda ztratit rozsah pohybu, na kterém jste tak tvrdě pracovali! Navíc, vaše svaly, klouby a vazy již budou prohráté a uvolněné hned, jakmile vstoupíte do vyhřátého sálu. Takže pravděpodobně zjistíte, že jste flexibilnější a můžete jít hlouběji do jednotlivých pozic. Využijte letních měsíců ke zvýšení pružnosti kloubů, základní síly a pohyblivosti páteře, a také ke zkoumání svých emocí a stavů duše.

2. Budete podporovat dobré návyky

Cvičení v horké místnosti vás vybízí k tomu, abyste zůstali dobře hydratovaní a pravidelně doplňovali elektrolyty. To může být velkým přínosem v horkých letních měsících. Teplejší počasí často znamená, že máte menší chuť k jídlu, což může změnit prožitek z vaší praxe tím, že se zbavíte pocitu „plného“ žaludku a sami sebe vpravíte hlouběji do pozic, které pomáhají ještě více pracovat s metabolismem.

3. Budete v lepší formě!

Tím, že si zvyknete cvičit v horku, aklimatizujete sami sebe na horko venku, a letní sporty a outdoorové aktivity vám najednou nebudou v horkých letních dnech připadat jako koule uvázaná u vaší nohy. Budete si užívat jógu na louce, vytrvalost při běhu, jízdu na kole, hraní tenisu, ale také tlačení kočárku své ratolesti. Hot jóga jednoduše zvýší vaši sílu, vytrvalost, rovnováhu a koordinaci. Budete vypadat skvěle a budete se cítit pohodlně a sebejistě po celé léto!

4. Zapojíte své tělo a mysl

Letní měsíce v nás občas mohou vyvolat pocity, při kterých si připadáme zcela zahlceni vedrem, unaveni a bez energie. Víme však, že jóga posiluje tělo a mysl, a poskytuje nám tak mnoho pozitiv pro zdraví. Zapojením se do silového, letního, tréninku pomocí jógy se tělo nejen posílí, ale také se plně zaměří na své já.

5. Sezónu plnou oslav zvládnete lépe!

V létě je čas na party. Po práci se lidé scházejí na grilování a party, kde se většinou nešetří vydatným jídlem ani skvělými, avšak ne příliš zdravými drinky. Zábava tedy jede v plném proudu. I proto byste si měli udržet svou praxi, aby vaše tělo mohlo neustále pokračovat v detoxikaci a očistě.

6. Teplo venku již nebude problém

Cvičení hot jógy v letních měsících vám umožní lepší aklimatizaci na teplo a vlhkost během letní sezóny. Hot jóga vás naučí, jak účinně své tělo ochladit. Pokud budete cvičit často, určitě vám neunikne, že se vám venkovní počasí nebude zdát tak horké jako dříve a že klimatizaci nezapínáte tak často.

Možná se vám zdá, že cvičit hot jógu v hot počasí je trochu paradox. Avšak i ten se, jak je vidět, patřičně vyplácí.

- autor: Valentina Lebová
- foto: Shutterstock.com