

## 37 градуса йога



Чувал си за йога. Това е сигурно. Може да си запознат и че позите се казват асани. Едва ли обаче си наясно с едно от най-новите течения в йогата. То се казва hot yoga. Всъщност светът е запознал с нея още преди 20 години, но за България този тип йога е съвсем нов. У нас има само едно студио, в което можеш да я практикуваш. Тук „горещата“ йога я наричат – 37 градусова йога. В течение на час и половина се изпълнява система от упражнения в помещение, затоплено до 37 градуса. Високата температура спомага за доброто загряване на мускулите, сухожилията и ставите, което свежда риска от травми до минимум. Тялото става по-гъвкаво и е способно да изпълни упражнения, които ти се струват невъзможни. Подобрява се и кръвообръщението, спомагащо за добрата обмяна на веществата и оттам за засилване на способността на организма да се самоллекува. Най-хубавото е, че не се изисква предварителна физическа подготовка и даже и да не си спортна натура влизаш в ритъм веднага. Упражненията са предимно балансови, а не за гъвкавост. Напращането е колкото физическо, толкова и психическо, защото се изисква голяма концентрация, за да изпълниш съответните асани. Всичко се прави бавно, с голямо задържане. Така се моделира фигурата, а обилното потене заради натоварването и температурата сваля излишните килограми. Освен това с отделената пот се изхвърля голямо количество токсини. Така не само се облекчават функциите на бъбреците и черния дроб, но и кожата на тялото става видимо по-свежа и стегната. Ефектите от 37-градусовата йога са поразителни. Освен желаното отслабване, с хот йога се лекуват различни атлетични травми, ишиаз, дископатии и каквото още се сетиш от сорта. Засилва се имунната система, тъй като токсините се отделят по-бързо и лесно. Намалява се високото кръвно налягане, заради разширяването на кръвоносните съдове от високата температура. Увеличава се капацитетът на белите дробове, тъй като една от основните задачи в йога е да се научиш да дишаш правилно. Общо взето 37 градуса йога е един приятен и полезен начин да намалиш стреса и да се зарадваш, че правиш нещо здравословно за себе си.

37 градуса йога е в Лозенец на ул. Банат 26. За повече информация посети [www.37yoga.com](http://www.37yoga.com).

Текст Боряна Телбис  
Снимки Тодор Цветков