



Sklad tijela, uma i duše



Kad
srce



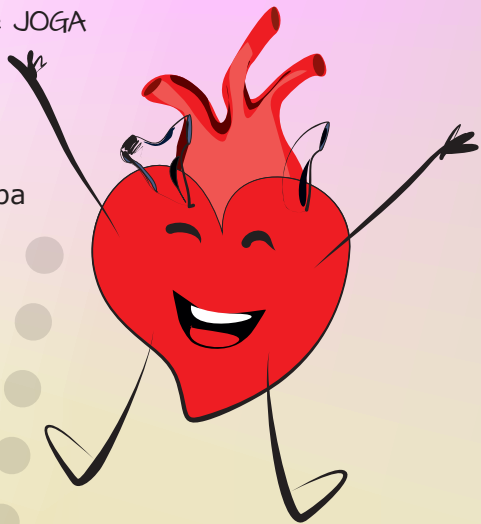
kaže

JOGA

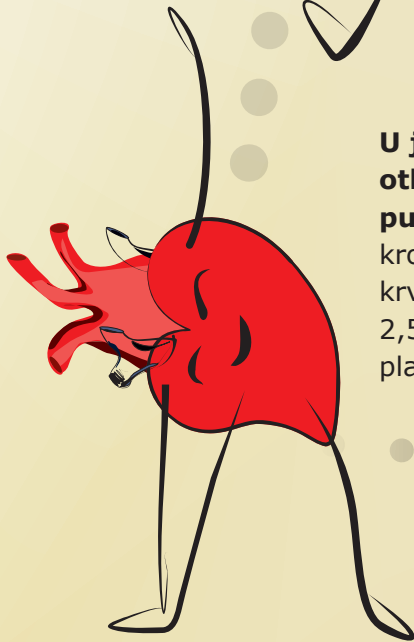


kad **s r c e** kaže JOGA

SRCE je organ koji marljivo i neprekidno pumpa krv kroz naš krvotok.



U jednom danu srce otkuca oko 100.000 puta pumpajući krv kroz čak 95.000 km krvnih žila, što je skoro 2,5 x više od opsega planete Zemlje.

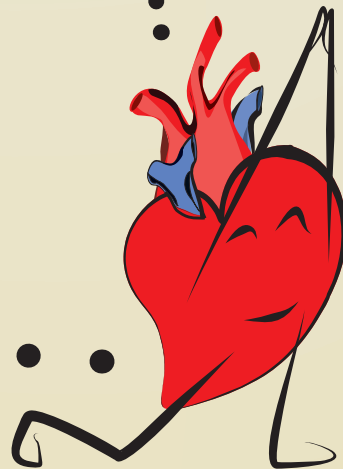


Bolesti srca i krvnih žila najčešće su kronične bolesti modernog doba.



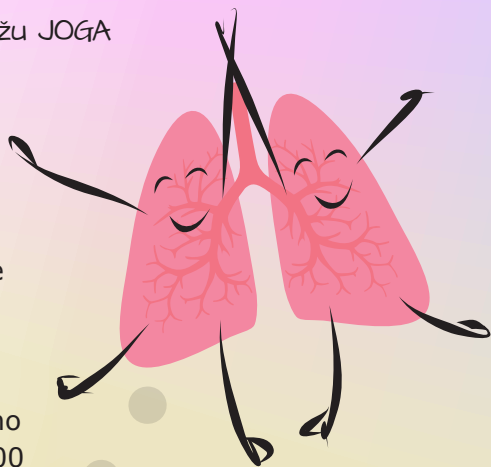
Za zdravlje srca **potrebno je svakodnevno vježbati**, pravilno disati i opuštat se.

Vježbanjem JOGE regulira se krvni tlak, krv lakše cirkulira tijelom i manje opterećuje srce.

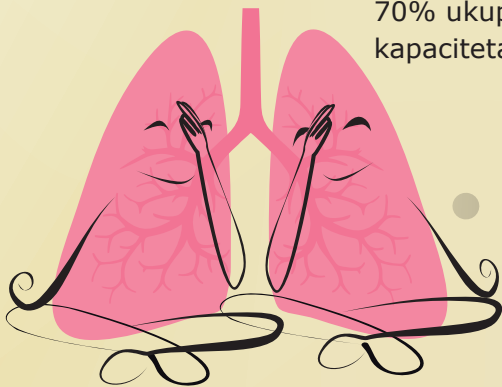


kad **pluća** kažu JOGA

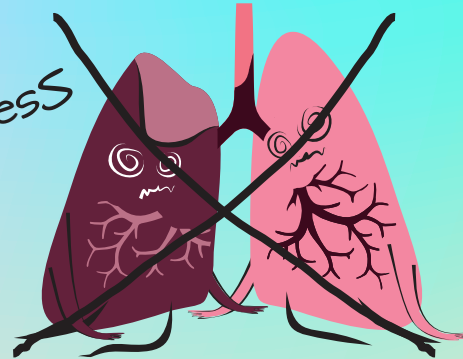
PLUĆA su glavni organ dišnog sustava. Disanjem se tijelo opskrbljuje kisikom i oslobađa čak 70% svih toksina u tijelu. Prosječno udahnemo 20.000 x na dan.



Naša pluća **dnevno udahnu i izdahnu 11.000 lit. zraka**, a koristimo svega 70% ukupnog kapaciteta pluća.

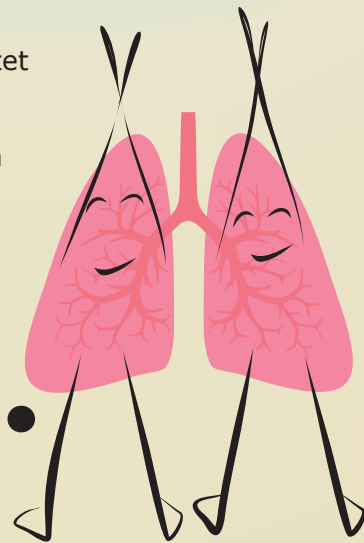


JOGA - no stress



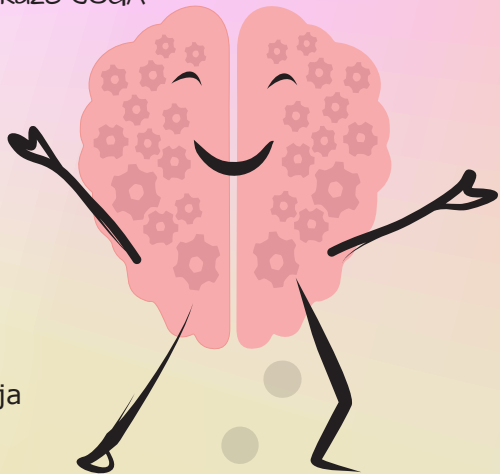
Izvođenjem JOGA POLOŽAJA i vježbanjem potpunog JOGA DISANJA:

- produbljuje se dah
- povećava se kapacitet (iskoristivost) pluća
- potiče se rad mozga
- otklanja stres
- jača imunitet

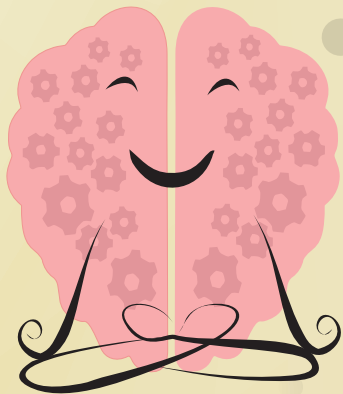


kad **m o z a k** kaže JOGA

MOZAK je zadužen je za kontrolu i izvedbu svih funkcija u našem tijelu, dio je svijesti i volje, najviših živčanih funkcija svojstvenih čovjeku.



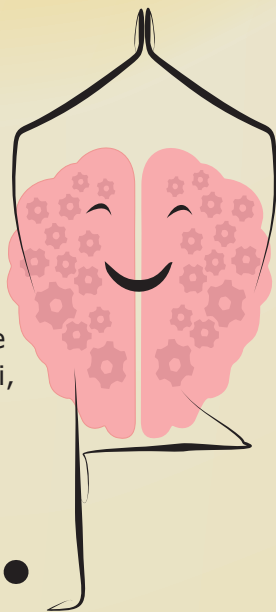
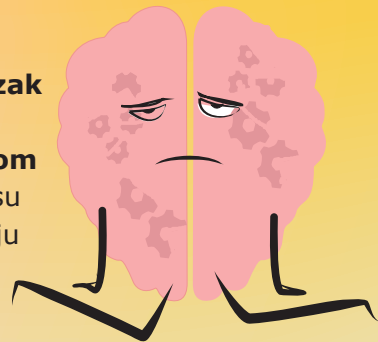
Za svoj rad **mozak koristi čak 20% ukupnog kisika i krvi** u cijelom tijelu.



Procjenjuje se da **mozak proizvede 70.000 različitih misli tijekom dana**, koje ukoliko nisu „organizirane“ uzrokuju stres, impulzivnost, kroničnu negativnost i depresiju.

Takva stanja smanjuju produktivnost i pogoduju brojnim zdravstvenim problemima uključujući srčane bolesti, pretilost, probleme sa spavanjem i migrene.

MEDITACIJOM se umiruje um, razvija osjećaj unutarnje opuštenosti i uravnoteženosti, znatno se pospješuje koncentracija, pamćenje, mišljenje i zaključivanje.



kad srce kaže JOGA

Udruga Joga u svakodnevnom životu

Spinčićeva 2, Rijeka

rijeka@yogaindailylife.com

tel. 091/9111-370

www.yoga-in-daily-life.hr



Sklad tijela, uma i duše



Grafički dizajn i ilustracije: Anamarija Reljac