Vilnius, 2022 m. sausio 20 d.

**Joga – ne tik lankstiems: ką dar reikia žinoti norint pradėti?**

**Ieškantys naujų potyrių ir siekiantys puoselėti sveiką gyvenimo būdą neretai pasineria į jogos sūkurį – tai iš senovės Indijos atkeliavusi kūno judesio ir minčių ramybės praktika. Nors tai yra visame pasaulyje sparčiai populiarėjantis sporto užsiėmimas, daugeliui lietuvių joga yra dar neatrasta sritis. Prekybos tinklas** **„Lidl“ dalijasi pradedantiesiems jogams skirtais patarimais,atskleidžia šio užsiėmimo sėkmės paslaptis ir kviečia išbandyti šią sportą šaką – visas tam reikalingas priemones lengvai rasite artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje.**

**Kilo iš Indijos**

Istoriniai tekstai ir atradimai liudija, jog apie jogą ir jos teikiamą naudą žmogaus organizmui yra žinoma daugiau nei 5 tūkst. metų. Jogos tėvyne laikoma Indija, o tiksliau šiaurinė šalies dalis yra namais ne tik šiai sveikatinimosi praktikai, bet ir dideliam skaičiui jogos meistrų. Jie mokosi įvairiausių paslapčių, naujų pozų (arba „asanų“) ir vėliau savo žinias perteikia keliaudami po visą pasaulį bei kurdami savo praktikos studijas. Skaičiuojama, jog vien JAV joga užsiima per 36 mln. žmonių, o jogos mylėtojų skaičius visame pasaulyje yra dešimt kartų didesnis.

Tokia didele ir vis dar sparčiai augančia jogos bendruomene nereikėtų stebėtis. Kadangi šis užsiėmimas atneša itin didelę fizinę ir emocinę naudą, jogą pamilsta kone kiekvienas ją išbandęs. Jogos pratimai gerina žmogaus balanso ir lankstumo sugebėjimus, stiprina jėgą, o tam tikrų pratimų dėka galima pabėgti ir nuo nugaros skausmų ar palengvinti artrito simptomus. Kadangi joga yra ramus užsiėmimas, pratimai padeda atsipalaiduoti ir mėgautis kokybiškesniu miegu. „Lidl“ užsimena, jog įvaldžius tam tikras pozas galima išmokti suvaldyti stresą ir nerimą, jaustis pozityvesniems ir turėti daugiau energijos.

**Dėmesys jogą supančioms smulkmenoms**

Be fizinės naudos, joga puikiai padeda susikaupti ir į vietas susidėlioti galvoje esančias mintis, tačiau prieš užsiimant jogos pratimais, reikia gerai pagalvoti, ko iš tiesų norime pasisemti iš šios indiškos išminties. Pavyzdžiui, siekiant atrasti draugų ar ieškant bendruomeniškumo galite išbandyti grupines jogos treniruotes, – nėra labiau žmones vienijančio dalyko nei bendras hobis. Atvirkščiai, jeigu ieškote visiško atsipalaidavimo ir ramybės, joga užsiimkite vienumoje.

Prieš užsiimant joga dėmesį reikėtų atkreipti ir į tai, kokie garsai ir kvapai yra aplink. Jeigu teisingai atliekami jogos pratimai sustiprins jūsų kūną, tai maloni aplinka padės nuo neigiamų emocijų išvalyti mintis. „Lidl“ prekybos tinklas pataria užsiėmimų metu klausytis raminančios muzikos ar pasinerti į natūralios gamtos garsų srautą. Rami ir tarsi banga vilnijanti muzika gali padėti lengviau atlikti pratimus ir suteikti papildomos motyvacijos.

Nuostabiai gilius jogos potyrius sužadina ir kvapai, todėl visos jogos studijos užsiėmimų metu degina žvakes, naudoja smilkalus ar oro aromatizatorius su eteriniais aliejais. Be didelio vargo šią atmosferą galite atkartoti ir savo namuose, tačiau nesirinkite per daug stiprių ir išraiškingų kvapų. Maloniai jogos treniruotei rinkitės rožių, levandų, tikrojo pačiulio kvapus, kedro ar santalo medžio aromatus, citrusinių vaisių natas.

**Viskas, ko reikia sėkmingai jogos pradžiai**

Pasiryžus mokytis visų jogos paslapčių ir įvaldyti net pačias sudėtingiausias pozicijas, turite pasiruošti ne tik emociškai, bet ir fiziškai. Čia kalbame apie jogos pratimams skirtus rūbus, kurių teks ieškoti savo spintoje ar drabužių parduotuvių lentynose. Rinkitės gerai prie kūno glundančią aprangą, kuri nebūtų per plati. Jogos yra įvairaus intensyvumo, dažnai kūnas įstatomas į netikėtas pozas, todėl pasirinkti rūbai turi judėti kartu su jumis, o ne savarankiškai. Specialių jogai skirtų batų galite neieškoti, mat pratimai yra atliekami basomis arba avint plonas kojines.

Tobulėti atliekant jogos pratimus jums padės ir specialios šio sporto priemonės. Esminiu elementu jogoje yra kilimėlis, kuris suteikia tvirtą pagrindą užsiėmimui. Be jokių sunkumų atliekant vis sunkesnius jogos pratimus, į įprastą ritmą galite įtraukti ir pozicijas, kurioms reikalingas pripučiamas jogos kamuolys – jis padeda aktyvuoti *miegančius* laikysenos raumenis bei stiprina nugarą. Pasak „Lidl“, kiekvienam pradedančiajam verta įsigyti ir jogos kaladėles, kurias patogu naudoti kaip galvos ir nugaros atramą atliekant sudėtingesnes jogos pozicijas.

Visą sausio mėnesį prekybos tinklas „Lidl“ savo klientus kviečia sportuoti ir atrasti mėgstamiausią sporto užsiėmimą. Gal tai bus joga – išsiaiškinsite tik pabandę! Jogos užsiėmimus pradėkite artimiausioje tinklo parduotuvėje, kur jūsų jau laukia specialiai jogai skirti rūbai ir profesionali sportinė įranga.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt