

etni
ko škodijo



Nekateri vitamini
aminskih priprav-
ko zmanjšajo bla-
e učinke telesne
Presenetljiv rezul-
o katerega so pri-
nški znanstveniki,
je, da o delovanju
tega organizma
no ne vemo vse-
amina E in C tako
a naraven odziv
na vadbo in njego-
avno obrambo pred
sidanti. S. Č.



RDIAL d.o.o.

as ponoči prebujajo
vlijenci v rokah, ki jih
laži otresanje rok?
Pokličite na na
: 01 548 40 80 in
MG preiskavo vam
o pomagali do prave
noze in zdravljenja".

stična ambulantna dejavnost
ec Sela • Zaloška cesta 69
1000 Ljubljana
mail: info@cardial.net
plet: www.cardial.net

Sprostitev. Na telo in duha ima najmočnejši učinek vadba joge na prostem.

>>

SANJA ČAKARUN

Joga. Starodavna veda, ki je k nam prišla iz daljne Indije, postaja povsod po svetu vse bolj popularna. V stresni vsakdanjik prinaša sprostitvev, notranji mir in pozitivno energijo.

Vadba za vsakogar

V nasprotju s pogostim pričanjem joga ni namenjena zgolj mladim in gibčnim. "Joga je dovolj široka, da lahko vsakdo najde pravi način vadbe zase. V jogi ni tekmovanja. Vsak vadi po svojih zmoglostih in napreduje v svojem ritmu. Zato je primerna za oba spola in vse starosti. Vaje je mogoče prilagoditi tudi za bolnike in starostnike," pojasnjuje Miroslav Cimerman iz društva Joga v vsakdanjem življenju.

Pomembno je razumeti, da joga ne prinaša sprememb čez noč. Cimerman poudarja: "Joga deluje počasi, zato pa toliko bolj poglobljeno."

Izkoristite lepo vreme

Za vadbo joge ni treba imeti posebne opreme ali obširnega predznanja. Vaje je mogoče izvajati prav povsod, paziti je treba le, da v okolici ni stvari, ki bi motile koncentracijo. Od hrupa oddaljena zelenica je zato idealen prostor za vadbo. Takšno okolje tudi zelo pozitivno vpliva na rezultate vadbe. "Če imamo možnost vaditi na prostem, v naravi, bodo



Na jogo v naravo

Joge se lahko s pravim pristopom loti prav vsakdo, če si tega želi; primerna je tudi za bolnike, starostnike in celo dojenčke.

”

Joga mi je izboljšala življenje bolj, kot bi si lahko kadarkoli predstavljala.

Miroslav Cimerman, društvo Joga v vsakdanjem življenju

učinki joge še izrazitejši," pojasnjuje Cimerman.

Joge se lahko lotite tudi sami, a bolje je vadbo začeti pod strokovnim vodstvom,

24dejstva

V parkih brezplačno

Od sredine junija do sredine septembra društvo Joga v vsakdanjem življenju organizira brezplačno vadbo joge v parkih vseh večjih mest v Sloveniji. Za udeležbo potrebujete le vadbeno podlogo in udobna oblačila.

da se izognete začetniškim napakam in hitreje napredujete.

Za tiste, ki bi si želeli o jogi izvedeti več, Zveza joga društev Slovenije in vsa slovenska društva Joge v vsakdanjem življenju organizirajo od 21. do 24. maja 2009 obisk njegove svetosti Višvaguruja Mahamandalešvarja Paramhansa Svamija Mahešvaranande. Seminar v Kranju bo potekal v obliki predavanj o meditaciji za notranjo moč in vodene vadbe.

✉ sanja.cakarun@zurnal24.si

Nedeljski gost
jutri ob 10:45

ON AIR

Ual 202

Ujame Use.

kratni nedeljski gost bo **prof.dr. Anton Zupan** z Inštituta RS za rehabilitacijo. Distrofik, ki je odvisen od različnih tehnologij, mu invalidnost mu omogoča boljši vpogled v področje, s katerim se poklicno ukvarja.

www.rtuslo.si/Ual202

RTV
SLO

Izo

Bazeni.
veliko p
nih bazen
ke z vp
in za ob
vendar z
mi mater
šja ter sl
deli. Bolj
pomemb
kakovost