



# Podsycić ogień trawienny

**Marta Puk**

*– Czy joga odchudza? Chciałabym zrzucić parę kilo na wiosnę i zacząć się ruszać, ale nie lubię męczących aerobików w hałaśliwych fitnessach.*

Tak, joga odchudza, ale nie w taki sposób jak zajęcia aerobowe, czyli nie lubiany przez Ciebie fitness.

Dzięki specyficznemu, jedynemu w swoim rodzaju oddziaływaniu na układ organizmu – np. nerwowy, oddechowy, krążenia czy wreszcie trawienny joga ma wpływ na wszystkie procesy zachodzące w ciele. I można wybrać asany pobudzające ogień

trawienny przyspieszające metabolizm. Należą do nich np. skręty, które m.in. stymulują jelita, aktywują wątrobę, śledzionę i trzustkę, pomagając w trawieniu i wydalaniu.

Jedną z takich asan jest mariciasana III (fot.1) i ardha matsyendrasana (fot.2):

**1** Usiądź z nogami prostymi na krawędzi koca. Zegnij prawą nogę i postaw stopę przy prawym pośladku. Unieś lewą rękę, rozciągając bok ciała, i załóż zgięty łokieć za prawe kolano. Prawą rękę przemieść na klocek stojący za koczami. Na kolejnych wdechach wydłużaj kręgosłup

i wysaj łopatki, a na wydechach rozluźnij brzuch i pogłębiaj skręt kręgosłupa w prawo. Po ok. 30 sekundach rozluźnij się i zmień stronę.

**2** Usiądź na macie, zegnij lewą nogę i usiądź na wewnętrznej lewej stopie. Zegnij prawą nogę i postaw stopę przy zewnętrznym lewym udzie. Unieś lewą rękę i umieść zgięty łokieć za prawym kolaniem. Prawą dłoń oprzyj na klocek stojącym za plecami i intensywnie skreć się w prawo, wydłużając kręgosłup i prostując plecy. Po ok. 30 sekundach wyprostuj nogi i zmień stronę.

