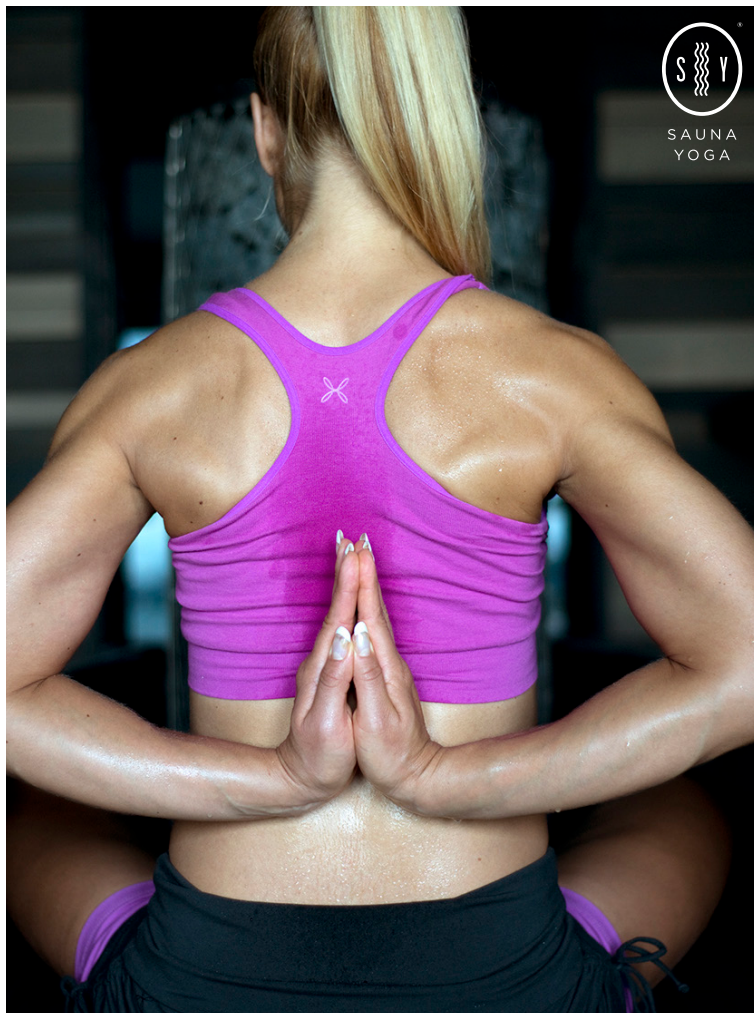




Saunayoga - miniloma mielelle, kroppakorjaamo keholle

Saunayoga on noin 50-asteisen saunan lämmössä lauteilla istuen tehtävä harjoitus. Kehoa ja mieltä hellivä kokemus syntyy saunan hiljaisuudesta ja joogaan pohjautuvista helpoista liikkeistä. Saunan mieto lämpö ja lempeät joogaliikkeet purkavat yhdessä kehon jännitystiloja ja rauhoittavat mieltä.

Saunayoga-sarja kestää puoli tuntia ja koostuu kuudesta asennosta. Asennot vahvistavat keskivartalon ja jalkojen lihaksia, lisäävät selkärangan ja lonkkien liikkuvuutta sekä venyttävät ylävartalon ja pakaroiden lihaksia. Lisäksi ne vilkastuttavat aineenvaihduntaa, vähentävät stressiä ja auttavat nukkumaan paremmin.

Saunayoga sopii lempeäksi treeneiksi tai rentoutumiseen kaikille ikään, kokoon tai kuntotasoon katsomatta. Sarjan tekeminen ei edellytä aikaisempaa kokemusta joogasta.

Saunayogan hyödyt

Lihakset: Saunayoga-sarjaa kuuluu lihaksia vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä. Vahvistavat liikkeet parantavat toiminnallisella tavalla koko kehon lihaskuntoa. Venyttävät liikkeiden tekeminen lämmössä parantaa lihasten liikkuvuutta nopeasti lempeällä tavalla.

Selkäranka ja nivelet: Saunayoga hyvää vastapainoa esimerkiksi istumatyön jäykistämälle keholle, sillä liikkeet parantavat selkärangan sekä olka-, lonkka- ja polviniveliä liikkuvuutta.

Kehonhuolto: Saunan lämpö ja joogaan pohjautuvat liikkeet nopeuttavat fyysisestä rasituksesta palautumista ja ennalta ehkäisevät loukkaantumisia. Liikkeet parantavat myös tasapainoa ja kehonhallintaa.

Stressinpurku: Saunayoga-harjoitus rentouttaa mieltä, parantaa keskittymiskykyä ja opettaa vähentämään suorittamista. Nämä yhdessä purkavat stressin oireita ja lisäävät läsnäolon tunnetta.

Unenlaatu: Laji on saanut lempinimen ”aikuisten unikoulu”, sillä Saunayoga helpottaa nukahtamista ja parantaa unenlaatua.

www.saunayoga.com

