

# Jóga vám pomůže dobít energii

25.09.2024

Studio Yoga Blue Art nabízí několik typů kurzů, které jsou uzpůsobené na míru začátečníkům i pokročilým. Otevřeno má každý den od osmi ráno do sedmi večer.



Spousta milovníků aktivního životního stylu vnímá jógu jako ideální způsob, jak posílit a protáhnout celé tělo, uvolnit se, zbavit se stresu a dobít energii. Různé styly tradičního indického cvičení si můžete vyzkoušet například ve studiu Yoga Blue Art, které už téměř deset let sídlí na náměstí Jiřího z Poděbrad. „Po studiích tance a herectví a narození tří dětí jsem objevila jógu, která mi pomohla s bolestmi zad. Brzy následovaly instruktorské kurzy a touha mít vlastní studio. Když jsem našla prostor ve vnitrobloku na Vinohradech, věděla jsem, že je to ono, a v roce 2015 jsem otevřela,“ popisuje svoji cestu Sabina Vojvodová.

Pod vedením některého ze čtrnácti lektorů si můžete vyzkoušet hot jógu v horkém sále s teplotou 37 °C i lekce v sále s pokojovou teplotou. „Oblíbenost kurzů se u nás mění podle ročního období, počasí a módních trendů. V zimě vede hot jóga, protože příjemně zahřeje, v létě volí klienti raději cvičení při běžné teplotě,“ říká Sabina.

Zároveň upřesňuje, že vysoká teplota umožňuje, aby se svaly a klouby lépe protáhly, což usnadňuje správné provedení tělesných pozic. Teplé prostředí zároveň posiluje kardiovaskulární systém, okysličuje organismus, zlepšuje krevní oběh a detoxikuje tělo. Podle zkušené lektorky tak jde o něco rychlejší, ale náročnější cestu k celkové flexibilitě. „Klasická jóga v sále s pokojovou teplotou se zaměřuje zase na fyzický i duševní trénink, zlepšuje držení těla, rovnováhu a snižuje stres. Pomáhá zmírnit příznaky chronických onemocnění, jako jsou poruchy spánku, deprese a úzkosti. Oba druhy jsou tedy velice podobné a nejlepší je cvičení kombinovat. Pro začátečníka je nicméně nejdůležitější odhodlat se přijít a vytrvat. Je naprosto běžné, že z vybraných cviků zvládá každý něco lépe a něco vyžaduje větší míru trpělivosti,“ doplňuje Sabina.

V září se Yoga Blue Art zapojí do projektu #beactiveday, který se koná v rámci celonárodní kampaně Aktivní září. Díky tomu budete mít možnost si od čtvrtka 26. do neděle 29. září zajít do vinohradského studia zdarma. Další informace hledejte na webu [yogablueart.cz](http://yogablueart.cz).