



Otkrivanje dosad nepostojećih mišića

Možda ste očekivali da će sestre Nanut odustati od joga i prije nego su je počele prakticirati, no one se i dalje ne daju. Tijela su im, kažu, još uvijek troma, no raspoloženje se vidno poboljšava. Vježbajte i učite kroz njihova iskustva u novom dnevniku jogija



Ne, ovo nije nijedna od Nanutica, one su još daleko od tog stupnja

Nije lako naviknuti se na novu obavezu u dnevnom rasporedu, pogotovo ako ona uključuje i fizički napor. Ako uspiješ ispoštovati početnički ritam od dvaput tjedno, prve frustracije ubrzo nestaju.

Više ti nije čudno hodati bos po Navi, a na vježbanju si sve manje uspuhan i sve više koncentriran. Onda nastupa nezaobilazni dio - stoj na glavi - koji nekako svima ide bez problema, a ti se držiš sa strane i ne usuđuješ se ni pokušati prebaciti težinu cijelog (još uvijek tromog) tijela prvo na ruke pa na glavu.

'Nemojte se zabrinjavati', kaže instruktorka Sonja Rzepski. 'Ni ja u početku nisam mogla ni zamisliti da izvedem neke položaje, a onda bih iznenadila samu sebe i odjednom ih napravila bez problema.'

Iz njezinih usta u božje uši, mislimo si dok gledamo naprednije jogere čija su tijela točno onakva kakva i same želimo: utegnuta, čvrsta i gipka.

'Joga će ti otkriti mišiće za koje nisi ni znao da ih imaš', smije se pokretač Nave Tomo Johannes In Der Mühlen, a mi se unaprijed veselimo, iako znamo da je dalek put do tog cilja.



Zasad je samo jedna stvar bitna: ne odustati. Prve rezultate ipak treba još malo pričekati, ali kad ti je cilj konačan balans tijela i duha, to te tjera naprijed.

Primjećujemo i prve pozitivne stvari koje jogu razlikuju od vježbanja u teretani. Nakon joga nisi mrtav umoran, već svjež i dobro raspoložen. Nisi ni mrtav gladan, iako si se rastezao više od sat vremena i podosta uznojio. Zapravo, osjećaš se toliko dobro da bi najradije u Navu dovuкао sve svoje

Zanima li vas joga, ovo ne smijete propustiti:

DNEVNIK JOGIJA 2

Instruktorka iz Velike Jabuke



DNEVNIK DVOJE JOGIJA

Apsolutne početnice majstorstva joga



TOMO - NAVA CENTAR

Power joga - balans u mom životu



BRYAN KEST INTERVJU

'Kada bi bilo više 'jogista' bilo bi manje ratova'



Obavezno posjetite:

www.poweryogapilates.com

Top teme:

SJAJ U KOSI

Zdrava kosa rezultat je pravilne prehrane



ZDRAVI I VITKI

Šest načina kako poboljšati metabolizam



PODSJETITE SE

Činjenice o zdravlju koje svaka žena treba znati



NAUČI I OVO

Razlike između muškog i ženskog mozga



NAPITAK ZDRAVLJA

Pet stvari koje niste znali o vodi



ISTINE I LAŽI

Mitovi i činjenice o neplodnosti



MRŠAVITE ZDRAVO

Zablude o dijetama na koje treba pripaziti



CILJANO VJEŽBANJE

Ublažite bol fizičkom aktivnošću



NIKAD NIJE KASNO

Ciljanom prehranom riješite se celulita



OPASNA MODA

Modni trendovi štete zdravlju



Shopping preporuke

Parfem za žene Boss - INTENSE

Cijena > 359,00 kn



Obnavljajuća noćna lifting krema

Cijena > 156,00 kn



L-karnitin za dijete i sport

Cijena > 69,99 kn



ODLAŽIVATE NA T-PORTALU

milje
nagra
zrako
karte