



Ajuntament de Lleida

IOGA

El ioga és un exercici mental i físic que remunta a l'antiguitat (400 D.C) amb origen a l'Índia. La paraula «loga» significa unió i es relaciona amb la unió del cos i la ment. Encara que hi ha moltes variants de loga, durant l'exercici de la meditació guiada, es treballa la respiració, la consciència i l'equilibri.

Beneficis per a la salut

- Disminució de l'estrès

Encara que l'estrès té origen en el nostre cervell, les seves conseqüències afecten i s'estenen per tot l'organisme. Amb la pràctica del ioga, l'organisme entra en un estat de curació on s'activa el sistema nerviós simpàtic i s'allibera l'hormona de cortisol (respon per la sensació d'estrès) a través de les glàndules suprarenals. D'aquesta manera el nivell d'estrès es redueix significativament i alhora la ment s'enforteix per reduir l'impacte la pròxima vegada que es tinguin els símptomes.

- Reducció del dolor muscular

Gran part del dolor muscular apareix quan es porta una vida sedentària i el moviment físic és molt reduït. Els músculs es mostren fluïxos i no són capaços de resistir tots els moviments provocant inflamació. A partir de les postures del ioga, tant de nivell inicial com avançat aconseguiràs enfortir els músculs generals com també els estabilitzadors i minimitzar el dolor.

- Major control de la respiració

La respiració respon a tots els estats emocionals que puguis tenir. Quan estem en una situació desagradable i intentem gestionar-la de la millor manera, la respiració s'altera o s'entretalla, la qual cosa ens fa perdre el control. El ioga té com a objectiu obtenir la respiració natural completa, és a dir, que a partir d'un control de la respiració podràs afrontar les situacions complexes d'una manera més relaxada i conscient, ja que la teva respiració no es veurà limitada.

- Increment de la flexibilitat

Tenir flexibilitat és tenir un avantatge en el desenvolupament de les activitats del dia a dia, sigui en una intensitat suau o ràpida. Les postures del ioga se centren en l'estirament dels músculs, incrementant l'agilitat de la persona i alhora ajudant a prevenir futures malalties. Els nivells de flexibilitat aniran augmentant a mesura que es progressa dins de la pràctica del ioga.



Ajuntament de Lleida

- Desenvolupament de la consciència

La consciència significa comprendre, sentir o conèixer el que està passant a l'exterior però també a l'interior del nostre cos. Gràcies a la concentració i l'entrenament de les funcions de control mental aconseguiries un major control del moment present. Aprens a parar-te a pensar i viure en el present, relativitzar el passat i a deixar de costat les preocupacions del futur.

Material necessari

- Roba còmoda
- Una estora
- Aigua
- Repel·lent d'insectes

Dia, horari i lloc de l'activitat

- Dimecres de 19:30 a 20:30h
- Lloc de trobada: Arborètum ([Carrer Enric Farreny, 49, 25199 Lleida](#))
- Inici: 9 de juliol
- Final: 27 d'agost

Preu de l'activitat

30€ tot l'estiu