



## 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](http://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



ODLAPNUTE HR T PORTALU

milje  
nagra  
zrako  
karte