

Dla kobiet nie tylko w ciąży

Agnieszka Iwańska

– Chodzę od roku na zajęcia jogi do jednej z wrocławskich szkół, ale dopiero niedawno dowiedziałam się, że podczas menstruacji nie wolno wykonywać pewnych pozycji. Jak to pozycje?

Agnieszko, szkoda, że dowiedziałas się o praktyce menstruacyjnej dopiero teraz. Nie wiem, na jaki rodzaj jogi uczęszczasz, ale jeśli usłyszałaś o ograniczeniach menstruacyjnych, to zapewne zetknęłaś się z jogą wg przekazu B.K.S. Iyengara, czyli najpopularniejszym rodzajem jogi w Polsce i na świecie. Ta odmiana, najczęściej nazywana hatha jogą (choć wszystkie „podgatunki” jogi zajmujące się pracą z ciałem to właśnie hatha joga), oprócz wielu zalet ma również tę, że wyodrębniła specyficzną praktykę kobiecą. Obejmuje ona zarówno zagadnienie menstruacji, jak i czas przed, w trakcie i po ciąży. Dzieje się tak dlatego, że metoda Iyengara kładzie olbrzymi nacisk na pracę dostosowaną do indywidualnych moż-

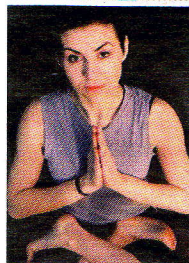
liwości adepta, do jego predykcji, ale i ograniczeń.

Pracy menstruacyjnej uczy się już nauczycieli najmłodszych stopni. Mają oni wręcz obowiązek, żeby podczas zajęć informować swoje uczennice o przeciwwskazaniach do wykonywania pewnych pozycji w trakcie trwania menstruacji.

W tym czasie, zwłaszcza podczas pierwszych dni, kiedy ciało kobiety ma podwyższoną temperaturę, należy unikać unoszenia rąk, skoków i pracy w długich, wyczerpujących sekwencjach. Ponadto, działając zgodnie z zasadą, iż pomagamy ciału się oczyścić, a nie chcemy mu zaszkodzić – zabronione są pozycje odwrócone, intensywne skręty i wygięcia do tyłu. Zalecane są natomiast wszystkie otwierające, podparte (plecami do ściany i z użyciem klocków) pozycje stojące, wykonywane w krótkich czasach.

Dla wychłodzenia i rozluźnienia brzucha – skłony z podpartą głową i rękami oraz leżące pozycje,

pasywnie rozciągające brzuch i pachwiny. Osoby początkujące powinny się o tym wszystkim dowiedzieć na zajęciach. Jeśli tak nie jest, trzeba zmienić nauczyciela, ponieważ nieumiejętna praktyka może doprowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. A w przypadku kobiet – do problemów z kobiecymi narządami rozrodczymi – od krwotoków począwszy, na problemach z zająciem w ciąży skończywszy.



Maria Gutterwil

– czeka na Wasze pytania, dotyczące jogi, pilatesu, ćwiczeń itp.

marianna@manomani.pl