

Obudzić nieświadomość

Anna Zioberska: – *Chciałam zapytać, co, poza wzmocnieniem, daje joga człowiekowi?*

Anno, moi uczniowie przychodzą na zajęcia z różnych powodów. Pewnie gdyby ich o to spytać, każdy udzieliłby innej odpowiedzi, ale sądzę, że łączą ich jedno. Wszyscy czujemy, że joga to coś o wiele, wiele więcej niż praca nad fizycznym wzmocnieniem ciała.

Słowo „joga” ma sanskrycki źródłosłów „yuj”, co oznacza wiązać, jednoczyć. To określenie pojawia się po raz pierwszy w napisanych 5 000 lat temu starożytnych pismach – Wedach. Najczęściej interpretuje się je jako harmonijne łączenie ciała, umysłu i świadomości własnego ja. Jako dziedzinę, która naturalnie integruje wszystkie aspekty naszego życia – mentalną, fizyczną, emocjonalną i duchową naturę każdej ludzkiej istoty.

Żyjemy współcześnie w świecie, który stawia przed nami zadania często ponad nasze siły.

Funkcjonujemy na co dzień w pośpiechu, w ciągłym stresie, co prowadzi do zaburzeń w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu, obniża odporność i przyczynia się do ogólnego wyczerpania i rozregulowania. I dopiero skrajne przemęczenie i kłopoty ze zdrowiem sprawiają, że zaczynamy się zastanawiać, co tak naprawdę liczy się w życiu. Wtedy joga może stać się naszym alternatywnym sposobem na zdrowie, spokój i szczęście. Praktyka jogi przywraca pierwotne poczucie miary i proporcji w ciele. Daje ciału gibkość, siłę, wytrzymałość, co przyczynia się do wzrostu poziomu energii i pewności siebie.

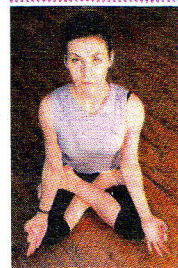
Dzięki technikom oddechowym zwiększa się poziom tlenu we krwi, co redukuje stres oksydacyjny, który przyczynia się do produkcji wolnych rodników, odpowiedzialnych m.in. za powstawanie zrostów.

Jednak właściwym celem jogi nie jest ani poprawa tonusu tkanki mięśniowej, ani nawet jej

odmładzające działanie na komórki ciała, a harmonijny, wieloaspektowy rozwój.

Regularna praktyka wymaga poddania głębokiej dyscyplinie naszego intelektu, emocji i woli, co z czasem pozwala podchodzić z większym dystansem do wszelkich aspektów życia. Joga to ćwiczenie umysłu poprzez ciało.

Dzięki czemu stajemy się bardziej wrażliwi na „uspioną” część naszego mózgu – nieświadomość.



Maria Gutterwil

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

mariana@manomani.pl