

# Rozciąganie, siady i prosta sylwetka

**Piotr Olbryt:** „Mam 42 lata i nadal intensywnie uprawiam kilka dyscyplin sportowych, ale ze względu na kłopoty z kręgosłupem lekarz zalecił mi jogę. W jaki sposób joga mi pomoże?”

Często na moje zajęcia trafiają bardzo wysportowani panowie o pięknej muskulaturze i z problemami z kręgosłupem.

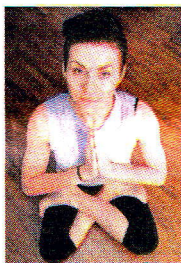
Nie wiem, na czym polegają Twoje dolegliwości kręgosłupowe (powinieneś je opisać nauczycielowi jogi, do którego trafisz), ale najczęściej w takiej sytuacji trzeba się przyrzeć dwóm sprawom – elastyczności tkanek i postawie. Nawet najbardziej sprawne fizycznie osoby, a najczęściej panowie na co dzień odwiedzający siłownię, zapominają o tym, że stretching (rozciąganie) jest niezbywalnym elementem treningu. Brak pełnych zakresów ruchu w stawach i poprzykurczane mięśnie to krótka droga do dolegliwości bólowych.

Jeśli Twoje problemy dotyczą górnego odcinka kręgosłupa piersiowego, to po wyeliminowaniu przyczyn bólu w postaci mechanicznych uszkodzeń (jak np. dyskopatia), zajęłabym się powiększaniem zakresu ruchu w stawach barkowych i rozciąganiem mięśni klatki piersiowej i mięśni górnego grzbietu.

Pamiętajmy jednak, że dolegliwości w tym miejscu mogą mieć także podłoże psychosomatyczne. Tu, w okolicy karku „odkłada się” stres. Pozbywanie się napięć fizycznych oraz spokojna, wyważona, skupiona na oddechu praca będzie sprzyjała poprawie kondycji psychicznej.

Drugi temat, któremu trzeba poświęcić trochę czasu, to postawa ciała. Najczęściej problemy z kręgosłupem to skutek jego nieprawidłowego ułożenia. Bóle w dolnych partiach pleców to zwykle napięcia w odcinku krzyżowym lub nadmierne wygięcie w lędźwiowym. Szybkie męczenie się w wyprostowanej pozycji oraz okrągłe plecy z zapadniętą klatką to latami źle traktowany odcinek piersiowy. Boląca szyja to najczęściej „szyja intelektualisty” – zniesienie lordozy odcinka szyjnego, czyli efekt czytania i praca przed komputerem z pochyloną głową. I właśnie od pracy nad postawą zaczynamy przygodę z jogą – pozycje stojące i proste siady mają przygotować ciało do bardziej zaawansowanych ewolucji.

I jeśli mogę doradzić coś jeszcze, z doświadczenia wiem, że panowie, którzy zawsze są mniejszością na zajęciach, często nie czują się na nich pewnie. Jeśli trafisz na nauczyciela pracującego w dużym centrum fitness to tam panów na jodze będzie więcej.



**Maria Gutterwil – historyk sztuki**, od 10 lat zajmuje się jogą. Instruktor matwork pilates. Prywatnie mama 2,5-letniej Zofii