

Joga to dar nie tylko dla wybranych

Marek Janowski – Mam siedzący tryb pracy i często boli mnie dolny kręgosłup. Lekarz wysłał mnie na jogę, ale jestem zupełnie nierozciągnięty i mało, niestety, sprawny fizycznie. Poza tym joga kojarzy mi się z relaksacją i medytacją, a nie z leczeniem.

Coraz częściej spotykam się z tym, że lekarze wysyłają do mnie swoich pacjentów, kiedy widzą, że nie pomogą im lekami lub kiedy ruch wspomaga proces leczenia. Jeśli lekarz medycyny zachodniej zalecił Ci praktykę jogi i jeśli stosowałeś się dotąd do jego zaleceń, to spróbuj i tej metody. Trzy czwarte moich uczniów (jeśli nie więcej) przychodzi do mnie z problemami z kręgosłupem – zwłaszcza lędźwiowym. Można powiedzieć, że praca z dolnymi plecami dla każdego z nas, nauczycieli jogi, to chleb powszedni.

Naturalnie nie wiem, co konkretnie Ci dolega (to powinieneś powiedzieć nauczycielowi, do którego się zgłosisz – koniecznie zrób to przed pierwszymi zajęciami), ale łagodna praca nad poprawnym ustawianiem tego odcinka i aktywizacja mięśni głębokich miednicy – zwłaszcza w pozycjach stojących i siadach może sprawić, że odczujesz ulgę już po pierwszych kilku lekcjach.

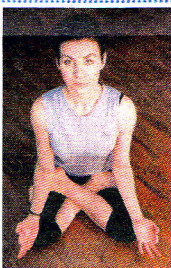
Nie martw się stanem swojej sprawności fizycznej – gdyby wszyscy, którzy chcą uczyć się jogi, musieli być silni, młodzi i niesamowicie gibcy, to szkoły jogi świeciłyby pustkami. Joga to wspaniały dar. Dar dla wszystkich, bez wyjątku, a nie dla garstki wybranych „nadludzi”.

Jest takie jogiczne powiedzenie, że praktykując, dostaniesz dokładnie to, czego potrzebujesz i dokładnie tak jest. Osoby starsze otrzymują młodzieńczą elastyczność, zestresowani relaks i spokój, słabi siłę, niestabilni emocjonalnie pewność siebie i swoich wyborów. Są różne rodzaje jogi – nastawione mniej lub bardziej na pracę z ciałem, energią czy emocjami. Jeśli poszukujesz intensywnych fizycznych doznań (panowie na ogół preferują taki rodzaj pracy), polecam Ci tzw. jogę iyengarowską, czyli wg przekazu B.K.S. Iyengara, lub asthangę zwaną power jogą.

Pierwsza kładzie nacisk na precyzję i personalizację przekazu, a dzięki wykorzystaniu specjalnych pomocy, doświadczony nauczyciel może leczyć dręczące uczniów dolegliwości.

Asthanga natomiast preferuje pracę dynamiczną i samodzielną. Poprzez wielokrotne powtarzanie, ciało ma samo odnaleźć poprawny kształt pozycji.

Sprawdź kilka szkół, kilku nauczycieli i kilka metod – wreszcie na pewno znajdziesz coś dla siebie.



Maria Gutterwil

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

marianna@manomani.pl