

# Jogę mogą uprawiać dosłownie wszyscy – bez względu na wiek i płeć

Na pytania odpowiada Maria Gutterwil, zajmująca się jogą już 10 lat, dyplomantka Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute w Punie

**Katarzyna Konwicka:** „Chciałabym zacząć ćwiczyć jogę, ale trochę się boję, bo nie jestem sprawna fizycznie. Czy sobie poradzę? Jak zacząć? Jak znaleźć dobrego instruktora?”

**Maria Gutterwil:** Jedną z największych zalet jogi jest to, że mogą ją uprawiać dosłownie wszyscy – bez względu na wiek, płeć, poziom sprawności fizycznej czy ilość wolnego czasu. Największym sukcesem jest to, że chcesz praktykować, bo to zna-

czy, że zaczynasz szukać sposobu na to, jak być zdrową i szczęśliwą.

Początek praktyki nie wymaga żadnych specjalnych przygotowań oprócz odpowiedzi sobie na podstawowe pytanie: Czego oczekuję od jogi? Chcę się wzmocnić, podnieść poziom energii, a może bardziej zależy mi na wyciszeniu i zrelaksowaniu?

Najbardziej popularną w Polsce jest joga według przekazu B.K.S. Iyengara. To zajęcia o zróżnicowanym poziomie dynamizmu. Mogą być bardzo inten-

sywne lub nastawione na relaks i rozluźnienie. Ta metoda wykorzystuje pomoce, m.in. klocki, paski, koce, właśnie po to, żeby każdy mógł wykonywać pozycje na swoim poziomie. Co ciekawe i właściwe tylko dla tego gatunku, joga iyengarowska przewiduje specyficzną pracę dla kobiet podczas menstruacji, przed, po i w trakcie ciąży (grupa ciążowa musi pracować jednak osobno) oraz pracę terapeutyczną dla konkretnych problemów, jak np. ból w jakimś od-

cinu kręgosłupa czy blokady w barkach.

Jak znaleźć instruktora dla siebie? Przede wszystkim przed zajęciami zapytać go o dyplom czy uprawnienia, na podstawie których prowadzi zajęcia. W wypadku jogi Iyengara weryfikacja jest łatwa – wystarczy sprawdzić na stronie Polskiego Stowarzyszenia Jogi Iyengara ([www.joga.org.pl](http://www.joga.org.pl)), czy osoba, na której zajęcia się wybieramy, jest członkiem stowarzyszenia i jaki ma stopień nauczycielski.



Maria Gutterwil

FOT. JANUSZ WÓJCIOWICZ

**Maria Gutterwil**

– historyk sztuki, od 10 lat muje się jogą. Ma dypl. Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute w Punie (uzyskała po trzech latach praktyki i 3-letnim intensywnym kursie w Australijskim Stowarzyszeniu Jogi Iyengara). Instruktor matki i pilates. Naukę pilatesu pobierała u australijskiej prezydentki Bogny Janik-Forbes, pracując w London Institute w Londynie. Prywatnie jest matką 2,5-letniej Zofii.