



Połączyć jogę ze sportem

Marek Guzowski

– Czy można łączyć jogę z innymi aktywnościami? Czy pomogłaby mi w osiągnięciu lepszych wyników w sporcie?

Bardzo trafne pytanie, które zapewne zadaje sobie wiele niezdecydowanych osób do uprawiania jogi.

Oczywiście, że można łączyć jogę z innymi dyscyplinami. Ona wspaniale wpisze się w nasze codzienne aktywności. Jeśli postanowisz zacząć praktykę, nie musisz przecież rezygnować z biegania, siłowni czy nurkowania. Jogin to nie mnich ani dziwak, jeżdżący korzonki i uprawiający cały dzień tajemnicze praktyki.

Oczywiście osoby, które jak ja, zawodowo zajmują się jogą, funkcjonują nieco inaczej niż większość adeptów jogi, bo oprócz uczenia innych mają także własną, codzienną praktykę i studia nad jogą. Jednak większość moich uczniów przychodzi na zajęcia dwa, trzy razy w tygodniu, a w pozostałe dni zajmuje się czym innym. Panie chodzą



FOT. MARCIN OLIVASOTO

do centrów fitness, a panowie na siłownię czy treningi sportów walki. W weekendy chodzą po górach, jeżdżą rowerami czy na nartach (no, chyba że akurat są na warsztacie jogi).

I wszyscy oni bardzo sobie chwalą łączenie jogi ze sportem. Mają elastyczniejsze i silniejsze ciała, lepszą wydolność tlenową

i wytrzymałość. I dlatego rzadziej ulegają urazom, wolniej się męczą i mogą pełniej cieszyć się ulubioną dyscypliną.

Mój mąż, na przykład, od wielu lat uprawia koreańską sztukę walki taekwondo. Do swojego codziennego planu porannych ćwiczeń, jak pompki, brzuszki i stretching naturalnie włączył kilka asan jogi, kilka technik oddechowych i relaksacyjnych i bardzo sobie to chwali. Po takiej „zaprawie” lepiej funkcjonuje w pracy, a wieczorem na treningu czuje się sprawniejszy.

Nurkom joga pomoże w lepszym kontrolowaniu oddechu, biegaczom wydłuży i zregeneruje mięśnie i ścięgna, narciarzom wzmocni uda, kolana i mięśnie korpusu.

Nie ma chyba dyscypliny sportu, w której joga nie będzie pomocna. Jeśli więc do tej pory wahałeś się, czy zacząć praktykę, bo joga nie wydawała ci się wystarczająco męska czy intensywna, to runęła ostatnia wymówka. Do zobaczenia na sali.

Maria Gutterwil