



Małe poprawki – duże zmiany

Izabella Skarbiec

– Na swoich zajęciach zwraca Pani uwagę na różne szczegóły, np. specjalny sposób podnoszenia się z leżenia do siadu. Dlaczego to takie ważne?

Te szczegóły to specyficzne wzorce ruchowe, które wdrożone na stałe do naszego życia mogą w znaczny sposób zniwelować napięcia i bóle w ciele. To

małe zmiany, które mogą bardzo zmienić nasze codzienne samopoczucie.

Podnoszenie się z pozycji leżącej do siedzącej i wreszcie stojącej jest świetnym tego przykładem.

Kiedy leżymy, nawet przez chwilę, o przespaniu kilku godzin nie wspominając, zupełnie zmienia się krążenie. Kiedy mózg, serce i nogi znajdują się w pozycji horyzontalnej, serce pracuje w inny sposób, ponieważ nie musi pokonywać siły ciężenia. Jeśli jednak szybko podniesiemy się do siadu, zmiana następuje zbyt gwałtownie – narażamy się na zawroty i bóle głowy i podrażniamy system nerwowy.

Nowy nawyk podnoszenia się stopniowo, w podporze rąk, może przynieść bardzo pozytywne zmiany osobom nerwowym, zestresowanym, cierpiącym na uporczywe migreny czy kłopoty ze snem.

Jeśli wnikliwie prześledzimy swój dzień, znajdziemy mnóstwo

sytuacji, w których wtłoczeni w schemat ruchowy szkodziśmy sami sobie. Przykłady? Wielogodzinna praca przy laptopie wymusza kłania opuszczanie głowy, ekran znajduje się za nisko, powoduje bóle w szyi i karku, ponieważ niwelujemy naturalną krzywiznę kręgosłupa szyjnego.

Kolejny szeroki temat to lateralizacja, czyli brak równowagi pomiędzy prawą i lewą stroną ciała – nadużywamy sprawniejszej strony ciała, prawej ręki, prawej nogi, powodując tym samym ich przeczerpanie i osłabienie, które prędzej czy później odezwie się bólem.

Joga, z natury symetryczna, zajmuje się wyrównywaniem tych dysproporcji, daje nowe możliwości ruchowe, uczy uważności na co dzień i świadomości całego ciała.

Jest tak prostym i łatwym dostępnym paneum na współczesne cywilizacyjne dolegliwości, że doprawdy trudno jej nie polecać każdemu.

