

Najtrudniej zacząć

Anna Pasłęcka

– Kilka miesięcy temu miałam wypadek samochodowy, w którym ucierpiała moja szyja. Kiedy tylko stanęłam na nogi, zapisałam się na jogę, i choć na początku przychodziło mi to z trudnością, teraz nie wyobrażam sobie życia bez ćwiczeń. Mam kilku znajomych, którzy też mają ciało „po przejściach”, i pytają mnie, czy mogą zacząć chodzić na jogę.

Aniu, pamiętam, kiedy dołączyłaś do naszej grupy, i wiem, jaką pokonałaś drogę. Przez pierwsze kilka zajęć praca, którą wykonujemy, wydaje się ponad nasze siły – słabe lub nieświadome ciało, nieprzyzwyczajone do regularnej praktyki, buntuje się przeciw nowym nawykom ruchowym, rozproszony umysł broni się przed zmianami – skupieniem i świadomością bycia tu i teraz.

Naturalnie, wiele jeszcze przed Tobą, ale od kiedy już wiesz, że joga to cenna nauka,

która bezpośrednio zmienia jakość Twojego życia, czekają Cię już zupełnie inne doznania.

Kiedy pierwsze ścieżki zostały przetarte, odkrywanie granic własnych możliwości i pokonywanie ograniczeń jest bardzo inspirującym doświadczeniem. Wzrasta poczucie własnej wartości i szacunek dla samego siebie. Ciało staje się silniejsze, elastyczniejsze i lepiej nam służy, bo na zajęciach dowiadujemy się, których ruchów powinniśmy unikać, a jakie są wskazane. Poprawia się zdolność koncentracji i pojawia się dystans, który pomaga przykładać właściwą wagę do życiowych spraw.

Czy osoby po różnych urazach powinny praktykować jogę? A kto bardziej niż oni potrzebuje korzyści płynących z regularnej, mądrej praktyki? Oczywiście w wypadku poważnych przypadłości decyzja o podjęciu praktyki i jej kontynuacja musi przebiegać pod kontrolą lekarza. A nauczyciel



Maria Gutterwil
marianna@manomani.pl

(koniecznie dyplomowany!), u którego chcemy ćwiczyć, musi być dokładnie poinformowany o naszych ograniczeniach. Reszta zależy już tylko od nas samych, od naszej motywacji, konsekwencji i chęci ciężkiej pracy. Wtedy na efekty nie trzeba będzie długo czekać.

Oprac. KB