

Hatha Joga

„Joga to sprawność w fazie działania”

Bhagavad Gita

● **Wielu osobom joga kojarzy się z wykręconym w ósemkę Hindusem, innym wyłącznie z medytacją w kwiecie lotosu. Jeszcze inni łączą ją z niezwykłymi wyczynami joginów zakopujących się w ziemi, zaprzeczających prawom fizyki i naszemu zdroworozsądkowemu widzeniu świata. Coraz więcej Europejczyków, a obecnie i Polaków wybiera jednak jogę jako codzienny sposób na redukcję stresu, zdrowie, sprawną sylwetkę i długie życie. Joga stała się modna!**



Beata Dyraga

Absolwentka ekonomii i socjologii. Specjalista od strategii komunikacyjnej i analizy potrzeb konsumenta na europejskim rynku reklamy. Współzałożycielka Stowarzyszenia Animacje Kultury Wellness „Dyraga”

Joga oznacza zjednoczenie

Joga wywodzi się ze starożytnych Indii. Jest częścią ajurwedy – staroindyjskiego systemu medycyny naturalnej, który został spisany w księgach wedyjskich. Słowo joga (yoga) pochodzi z sankryckiego rdzenia „yuj” i oznacza połączenie, zjednoczenie. Hatha joga to część systemu jogi, którego punktem wyjścia jest nasze ciało. Stanowi ona system ćwiczeń gimnastycznych. „Ha” – oznacza słońce, „tha” – księżyc. Ha symbolizuje element stały, niezmienny, radość istnienia. Tha – to zmienność, ruch, także emocje, intelekt i źródło cierpienia. Kiedy ha i tha są w równowadze, osiągamy stan idealnego spokoju i harmonii, a dzięki temu możemy w pełni wykorzystywać swój życiowy potencjał.

Podstawowe elementy hatha jogi to asany, czyli pozycje ciała oraz ćwiczenia oddechowe.

Magiczne działanie

Hatha joga ma działanie wszechstronne. Ćwiczyć może każdy, bez względu na wiek, kondycję i stan zdrowia (z niewielkimi wyjątkami

i wskazaniem określonych ćwiczeń). Joga usprawnia i uelastycznia ciało, regeneruje i odżywia cały organizm, wprowadza poczucie wewnętrznej harmonii i spokoju. Renesans hatha jogi wiąże się w dużym stopniu z jej terapeutycznym działaniem. Podczas ćwiczeń, dzięki wzmocnionemu napięciu mięśni i rozciąganiu, poprawia się ukrwienie i przepływ krwi przez stawy, kości, skórę i narządy wewnętrzne organizmu. Umożliwia to szybszą regenerację chorych komórek organizmu, łagodzi stany bólowe i w konsekwencji odmładza cały organizm. Joga wpływa także pozytywnie na kręgosłup. W miarę rozciągania okolic kręgosłupa wraca do normy elastyczność krążków międzykręgowych, czego efektem jest powolny „wzrost”, czyli powracanie

do wysokości ciała osiągniętej w okresie dojrzałości. Joga odmładza, wysmukla sylwetkę. Poprzez poprawę odżywiania i krążenia w skórze i tkance podskórnej zmniejsza się cellulit i zmarszczki mimiczne.

Prawidłowo prowadzona hatha joga harmonizuje i stabilizuje emocje, pozwala pozbyć się towarzyszącego nam „myślotoku”, stanów lękowych, a nawet depresji. Po zajęciach czujemy się spokojni wewnętrznie, pogodni i pełni optymizmu. Poprawia się nasza pamięć i zdolność koncentracji, wzrasta asertywność.

Czy z jogą można być „fit”?

Często spotyka się opinię, że ćwiczenia jogi dają głównie efekt

Asany dzieli się na grupy:

- pozycje stojące – najważniejsze ćwiczenia dla osób początkujących. Harmonijnie rozwijają całe ciało, odblokowują nogi, są podstawą do dalszej pracy;
- dynamiczne sekwencje, np. cykl „Powitanie Słońca” – dają siłę i wytrzymałość, szybko rozgrzewają i ożywiają cały organizm;
- skręty – oczyszczają i regenerują wewnętrzne narządy brzucha (skuteczne przy nadwadze). Uelastyczniają i wzmacniają kręgosłup, biodra i barki;
- wygięcia w przód – rozładują napięcia w nogach i plecach. Uczą rozluźnienia, głęboko regenerują i wyciszają;
- wygięcia w tył – usuwają stany depresyjne, budują pewność siebie i pozytywne podejście do życia;
- pozycje odwrócone, np. świeca, stanie na głowie – stanowią podstawę ćwiczeń jogi. Poprzez odwrócenie siły grawitacji w ciełe powodują ukrwienie i dotlenienie mózgu, pogłębiają oddech, przywracają harmonię gruczołom;
- pozycje balansowe – budują poczucie równowagi;
- relaks – pozwala doświadczyć stanu pełnego rozluźnienia ciała. Uczy uwagi i uważności potrzebnej do wykonywania ćwiczeń i pracy z oddechem;
- ćwiczenia oddechowe – pełny i świadomy oddech dostarcza organizmowi niezbędnej energii, pogłębia samoświadomość. Zmiana sposobu oddychania pozytywnie wpływa na stany emocjonalne.

rozciągania i relaksu. Nie traktuje się jej jako komplementarnego systemu ćwiczeń, nierzadko polecając ją jako uzupełnienie wzmacniających zajęć fitness. Nowojorski magazyn „Yoga Journal” pokusił się o przeprowadzenie profesjonalnych badań, testując grupę ludzi wyłącznie uprawiających jogę. Wzięto pod uwagę elastyczność, wytrzymałość i siłę mięśni, skład ciała, pojemność płuc i testy kardiologiczne. „Podłączeni do aparatów mierzących ciśnienie krwi i puls, analizujących skład chemiczny każdego oddechu, jogini ukazali się jak bohaterowie z filmu «Gwiezdne Wojny», pisze magazyn „Yoga”. Nie wchodząc w szczegóły przeprowadzonych badań, ogólne wyniki przeszły wszelkie oczekiwania: joga to komplementarny system ćwiczeń, którego efekty sięgają daleko poza samą elastyczność i efekt relaksujący.

Ćwiczenia hatha jogi przynoszą też niezwykle rezultaty u osób

„Jest to idealna technika zapobiegająca fizycznym i psychicznym chorobom, ogólnie chroniąca ciało, rozwijająca w nieunikniony sposób poczucie niezależności i zaufania do siebie”

Yehudi Maruuuhin

z problemem nadwagi. Niektóre grupy asan, głównie skrety, wygięcia w przód oraz pewne pozycje stojące poprawiają pracę układu trawiennego i perystaltykę jelit. Korzystny wpływ na kondycję psychiczną, odblokowanie emocji mają szczególnie znaczenie w przypadku nadwagi o podłożu psychicznym. Poprzez ćwiczenia zwiększa się też motywacja i wiara w osiągnięcie sukcesu.

Hatha joga w klubie

Hatha joga coraz częściej pojawia się w ofercie klubów fitness i jest już nieodłącznym elementem klubu wellness. Należy pamiętać jed-

nak o stworzeniu odpowiednich warunków do prowadzenia tego typu zajęć:

- Wszystkie starożytne komentarze do tekstów jogi podkreślają, że praktykowanie pod przewodnictwem mistrza jest sprawą o podstawowym znaczeniu. Zajęcia te mogą prowadzić wyłącznie osoby posiadające odpowiednie uprawnienia.
- Ćwiczenia powinny odbywać się w cichej sali, nie kolidującej w żaden sposób z zajęciami fitness czy siłownią.
- Niezbędny jest sprzęt, taki jak specjalne maty, koce (najlepiej wełniane), kostki i paski.
- Konsultanci i pracownicy recepcji powinni wykazać się odpowiednią wiedzą, aby nie powielać powszechnie powtarzanych mitów na temat jogi.

z zartem
WELLNESS
0,5 serio

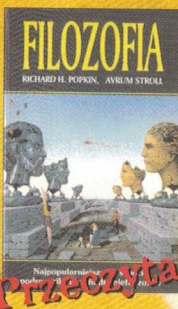
DLA CIAŁA - ZMĘCZONEGO

Od 1929 roku, kiedy zastała zaprezentowana w Paryżu podczas Salonu Jesiennego, leżanka le Corbusiera uchodzi za symbol najwygodniejszego i najbardziej ergonomicznego mebla wypoczynkowego. Cudnie jest w niej odpocząć po męczącym aerobiku!



Le Corbusier LC4

Le Corbusier



DLA DUCHA - MYŚLĄCEGO

Słowo „filozofia” pochodzi od greckiego terminu oznaczającego „miłość mądrości”; ale w użyciu powszechnym mieści się wiele różnych sposobów i znaczeń, w jakich go używamy. Czasami rozumiemy przez „filozofię” stanowisko wobec pewnych działań; mówi się często „Nie aprobuję twojej filozofii biznesu” lub „Głosuję na niego, ponieważ odpowiada mi jego filozofia rządów”. (...)

W jeszcze innym sensie mówimy o „filozofii” jako ocenie czy interpretacji tego, co w życiu jest naprawdę ważne. Można to zilustrować historią o dwóch kolegach, którzy pili razem piwo. Jeden z nich podniósł kufel do światła, w zamyśleniu uważnie mu się przyjrzał i rzekł sentencjonalnie: „Życie jest jak kufel piwa!”. Jego kompan spojrzął na kufel, odwrócił się do przyjaciela i spytał: „Dlaczego to życie jest jak kufel piwa?” „Skąd mogę wiedzieć – odpowiedział – nie jestem filozofem”. (fragment książki)

Wellness określa się jako filozofię XXI wieku – więc spójrzmy na niego z filozoficznego punktu widzenia.

DLA UMYSŁU

Co oznacza słowo SPA?

- a) gwarowe określenie hotelu nad morzem?
- b) nazwa samochodu – „Samojezdny Pojazd Automacyjny”
- c) skrót faciński „sanus per aquam”

Odpowiedź na str. 47

Zagadka