

Jóga mindenkinek

2010 április 13. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

5

Átlag: 5 (1 szavazat)

Mérték

Ha az egészséges életmódról van szó, nem csak a reformkonyha és a kocogás juthat eszünkbe, hanem különféle sportok vagy akár meditatív tevékenységek is. Ilyen a jóga és a pilates, mely egyre nagyobb tért hódít kis hazánkban.

Egyre több helyen érhet?ek el a DVD-k, könyvek és egész olcsón lehet tanfolyamokra járni, melyekben szakképzett oktatóktól sajátíthatjuk el a gyakorlatok helyes végzésének fortélyait. A sportcentrumokban naponta tartanak órákat és más sportokban is felhasználják a jóga-elemeket pl. úszás vagy futás el?tt, vagy akár sporttevékenységek után is alkalmazhatóak.



Személy szerint, kevésbé a spiritualitás mintsem a feszültség levezetés és a test kisebb megterhelése vonzott ebben a mozgásformában. No meg persze, hogy akárhol és akármikor végezhet? és egyfajta rendszerbe foglalja a magunkkal való foglalkozás minimális mibenlétét. Egy id? után a helyes légzés és testtartás a hétköznapokba is beépül, ehhez pedig nem kell napi több órát foglalkozni vele, elég akár csak 15-20 percet ráfordítani a testünk karbantartására. Ezzel párhuzamosan - természetesen pozitív velejárójaként - a stressz er?foka is csökken, n? a koncentrációképesség.

Ezek a kellemes hatások, a tanulásnál, a munkavégzésnél és a nyugodt szórakozásnál is el?nyt jelentenek. Amíg a helytelenül végzett felülések és hagyományos tornamozdulatok rándináshoz, szakadáshoz vezethetnek, a jógának megvan az a praktikus tulajdonsága, hogy nem lehet (nagyon) rosszul végezni az alapgyakorlatokat és elég kicsiben kezdeni. Plusz nem feltétlenül kell a végére minden mozdulatot elsajátítani, így a b?ntudat és a kudarcérzet is kimarad.



Egy 15 perces gyakorlatsor könnyebb és nehezebb feladatokat is tartalmazhat, viszont ezek közül mi döntjük el, mit tudunk megcsinálni és mit nem. Ha úgy látjuk, ez nem megy, vagy fájdalmas akkor abbahagyhatjuk, de minden gyakorlatnak megvan a könnyített, kezd?knek való megfelel?je is. Ajánlott azoknak is, akiknek ízületi vagy szalagproblémái vannak (személyes tapasztalat). Ha kicsit kellemetlen is lehet, egy-két mozdulat még mindig kevésbé roncsoló, mint mondjuk egy fél órás futás. Egy próbát mindenképpen megér, ha más nem arra megtanít, hogy érdemes naponta egy kis id?t a testünk és a lelkünk karbantartásával is eltölteni, mert ez megkönnyítheti az életünket.

Zsidi Éva
Szerz? a Flag Polgári M?hely tagja



Ajánló